

海匝保健所だより

千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）

ホームページ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/index.html>



< 問合せ先：健康生活支援課 >

毒キノコに要注意！！

例年、夏の終わりから秋にかけて、毒キノコを食用キノコと誤認して採取、喫食したことによる食中毒が多く発生しています。

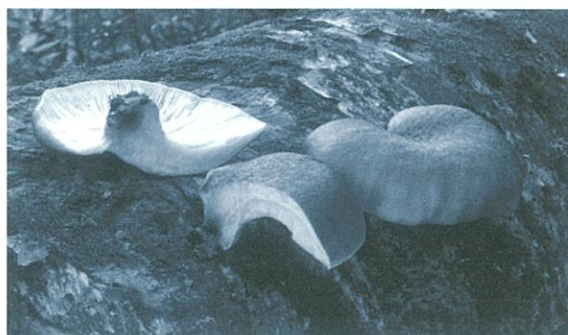
食用のキノコだと確実に判断できないキノコは

絶対に！！

採らない！！ 食べない！！ 売らない！！ 人にあげない！！



食用と間違えやすい毒キノコの例



ツキヨタケ



クサウラベニタケ

過去10年の事件数	110
過去10年の患者数	305
間違えやすい 食用キノコの例	ヒラタケ、ムキタケ、 シイタケ
主な症状	食後30分～1時間程で 嘔吐、下痢、腹痛など の消化器系の中毒症状 が現れる。

過去10年の事件数	35 ※他の種と重複計上有
過去10年の患者数	102 ※他の種と重複計上有
間違えやすい 食用キノコの例	ウラベニホテイシメジ、 ホンシメジ、 ハタケシメジ
主な症状	嘔吐、下痢、腹痛などの 消化器症状が現れる。

参考文献

自然毒のリスクプロファイル：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/poison/index.html

写真提供：千葉県立中央博物館

< 問 合 せ 先： 地 域 保 健 福 祉 課 >

こころのバランス 寝て整える



睡眠時間の目安は6～8時間

*OECD:経済協力開発機構(国際機関)

日本人の睡眠時間は、OECD*の調査で加盟国(33か国)中、最も短い時間でした。
睡眠時間が短いと肥満、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まります。
適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。

深い眠りで脳をお掃除

深い睡眠中には、覚醒中(起きている時間)に脳に溜まった老廃物が除去されます。
また、深い眠りの初期には成長ホルモンの分泌が増え、さまざまな物質や細胞の代謝を促進します。

良い眠りのコツ

①朝・夕の習慣…朝日と朝食で「体内時計」を調整



「体内時計」がずれていると睡眠不足になりやすいです。朝日を浴びたり、朝食を摂ることでそのずれを調整できます。

一方、就寝前の夜食やスマートフォン等のブルーライトは体内時計のずれを助長します。

②運動の習慣…習慣的な運動は寝つきに良い!?

運動習慣(週2回以上、1時間)のある人は、寝つきの悪さを感じている人が42%少なく、不眠症の症状が22%少ないとの報告があります。



③飲み物の習慣…「カフェイン」と「アルコール」は飲み方しだい



就寝の約9時間前のカフェイン摂取量が107mg(コーヒー約80ml)を超過すると、夜間の睡眠に影響します。また、飲酒は深い眠りを減少させるので、時間と量に注意しましょう。



うつ・ストレス対策

海 匠 地 域・職 域 連 携 推 進 協 議 会 で は
「こころく健康通信海 匠!」などを発行して
働きざかりのこころの健康づくりを応援
しています。

詳しくはこちら →

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/kenko-dukuri/utsu-stress-taisaku.html>



行きつけのお店をつくろう! リクエストしよう!

野菜たっぷり&塩ひかえめ



千葉県
マスコットキャラクター
チーバくん

↓詳しくはこちら



やさしい食の応援店
野菜たっぷり 塩は マイナス 1g

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/kennkoudukuri.html>

脳卒中 1分でも早く



**突然の症状 様子を見てはいけません。
ためらわず 119 に電話してください。**

脳卒中の治療は時間との勝負です。

電話の後に回復しても医師の診察が必要ですので、必ずそのまま受診してください。

案内図

< 問合せ先：総務企画課 >

銚子市の方は

海匠保健所（海匠健康福祉センター）へ

※医療従事者免許の申請、医務・薬務関係について、
旭市にお住まいの方は、海匠保健所へお越しください。

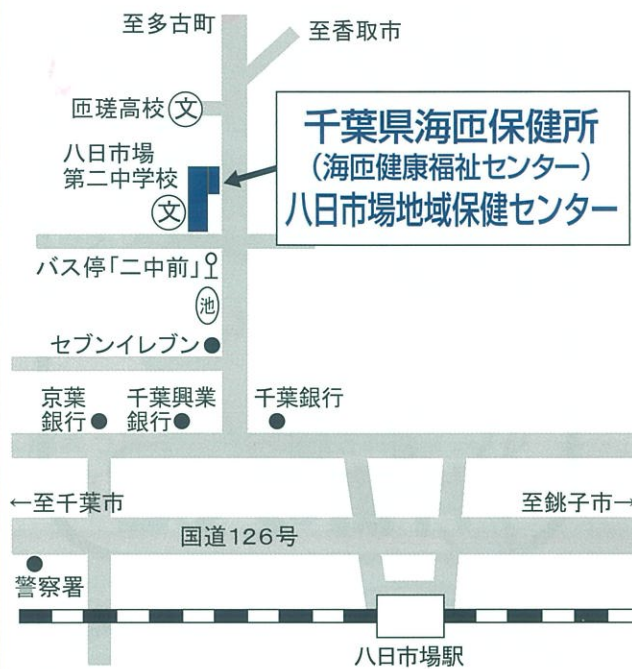


〒288-0813 銚子市台町2186-2
TEL 0479-22-0206 FAX 0479-24-9682

旭市、匝瑳市の方は

海匠保健所（海匠健康福祉センター）

八日市場地域保健センターへ



〒289-2144 匝瑳市八日市場イ2119-1
TEL 0479-72-1281 FAX 0479-73-3709

業務案内

場所・日時 業務	海匠保健所（海匠健康福祉センター）		八日市場地域保健センター	
	曜 日	受付時間	曜 日	受付時間
精神保健 福祉相談※	奇数月 第2水曜日	午後1:30～3:00 （予約制）	第3水曜日	午後 1:30～3:00 （予約制）
	偶数月 第3金曜日 旭市役所 午後2:00～3:30（予約制）			
障害者差別相談			月～金曜日	専用電話 0479-70-1825 午前9:00～午後5:00
DV相談			月～金曜日	専用電話 0479-73-2321 午前9:00～午後5:00 面接相談は毎週金曜日 （予約制）
腸内細菌検査 （有料）			原則月2回 火曜日 * 月により実施回数が 異なる場合あり	午前 9:00～10:30
HIV検査			第1・第3火曜日 （予約制）	午後 1:00～1:30

※精神保健福祉相談は相談医師の都合により、曜日・受付時間が変更になる場合があります。