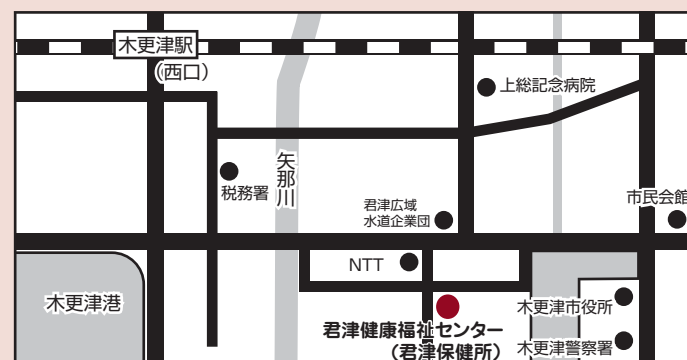


健康相談及び検査の日程

内 容	受付日	時 間	備 考
未 熟 児 発 達 相 談	第4水曜日	午前 9:30 ~ 10:30	<予約制>
療 育 相 談	第4水曜日	午前 10:00 ~ 10:30	<予約制>
思 春 期 相 談	第2水曜日	午前 9:30 ~ 11:30	<予約制>
女性のための健康相談	第3木曜日 奇数月→ 偶数月→	午前 10:00 ~ 12:00 午後 2:00 ~ 4:00	<予約制> 【専用電話】 0438-22-3748
不 妊 相 談	第4木曜日	午後 2:00 ~ 4:00	<予約制> 【専用電話】 0438-22-3748
心 の 健 康 相 談	第1木曜日・第2月曜日・第4月曜日	午後 2:00 ~ 4:00	<予約制>
断 酒 学 級	第1火曜日	午後 2:00 ~ 4:00	
うつ病体験者と家族のつどい (ミーティング)	第1水曜日	午後 2:00 ~ 4:00	
精神障害者社会復帰活動 (ディケアクラブ)	第2・第4火曜日	午前 10:00 ~ 午後 3:00	<登録制>
薬物家族ミーティング	第3月曜日	午後 1:00 ~ 3:00	
結核接触者健診 結核管理健診	第4水曜日の属する週の月曜日 (祭日の場合は第2水曜日の 属する週の月曜日)	午後 1:00 ~ 2:00 (QFT, ツ反は 午後 2:00 ~ 2:30)	<通知制>
腸内細菌検査(検便)	毎週火曜日	午前 9:00 ~ 11:00	
エイズ検査	昼 間	第1・第3水曜日	<予約制>
	夜 間	第3水曜日	<予約制>
骨髄バンクドナー登録受付	第1水曜日	午前 9:30 ~ 10:00	<予約制>
D V 相 談 (ドメスティックバイオレンス)	電話相談：随時(月～金) 祝祭日を除く。 面接相談：毎週金曜日<予約制>		【専用電話】 0438-22-3411

君津健康福祉センター案内図

内房線JR木更津駅西口から徒歩18分。
木更津駅西口からソニー木更津行バスに乗り
「NTT木更津」で下車徒歩2分です。
※ 遠くから見てNTT木更津の鉄塔が目印
になります



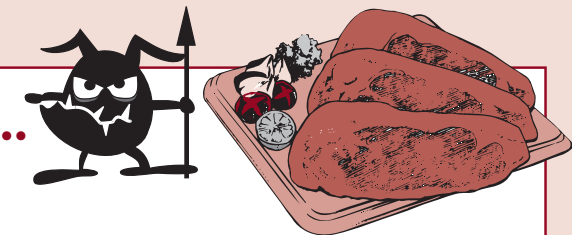
「いきいきらいふ 第28号」

発行 千葉県君津健康福祉センター(君津保健所) 総務企画課 0438-22-3743
〒292-0832 木更津市新田3-4-34 地域保健福祉課 0438-22-3744
健康生活支援課 0438-22-3745
食品機動監視班 0438-22-3745
電 話 0438-22-3743 検 査 課 0438-22-3752
F A X 0438-25-4587 監査指導課 0438-22-3753
ホームページアドレス <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kimitsu/index.html>

いきいきらいふ

君津健康福祉センター(君津保健所) だより 第28号 平成23年9月

生肉 に気をつけて!!



牛や鶏のレバーやユッケが好きなんだけど…
でも気をつけて!

(生のお肉には腸管出血性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラなど食中毒を起こす細菌がいます!)

- 腸管出血性大腸菌ってO157、O111、O104、O26 とかたくさんあるけど…?
「ベロ毒素」を作る大腸菌が腸管出血性大腸菌です。症状は人によって差がありますが、予防法は同じです。157などの数字は菌の表面にある抗原が見つかった順番を示しています。
- 腸管出血性大腸菌に、感染した場合の症状は?
原因となるものを食べてから、3～8日後に水様便や血便・腹痛が主に起こります。特に子供や高齢者では腎不全など重症化することがあります。
- 腸管出血性大腸菌以外は?
カンピロバクターやサルモネラなどに汚染されていることもあります。カンピロバクターの食中毒の後には、手足の麻痺や呼吸障害などを起こすギランバレー症候群を発症することがあります。サルモネラは菌が血液中に入りこんで重症化する可能性があります。どれもしっかり加熱することで食中毒は防げます。
- 食中毒を予防するには?
まずは手洗いが大事です。家庭でどなたでもできるので、石鹸・消毒薬を使ってきちんと洗いましょう。また菌は熱に弱いので、肉の中心部まで75℃、1分以上しっかり加熱しましょう。肉の色がピンクから白に変わることや、竹串をさして透明な汁が出るか確認することなどを目安にしてください。お肉を扱うときには、生のお肉と焼いたお肉、野菜で箸やトングを別にしましょう。生のお肉についていた菌が箸などを通して、焼いたお肉に移ることもあります!
- 「お肉が新鮮だから大丈夫」ということはありません。また、腸管出血性大腸菌は少量の菌でも発症します。食中毒は誰にでも起こりうるので、お肉を生で食べるのは控えましょう。

結核は過去の病気ではありません！

「体がだるい？」「咳が治らないの？」それって結核かも・・・

平成 21 年の 1 年間で 24,170 人（本県は 1,109 人、君津保健所管内は 73 人）が結核を発症しており、今なお「わが国最大級の感染症」のひとつとなっています。

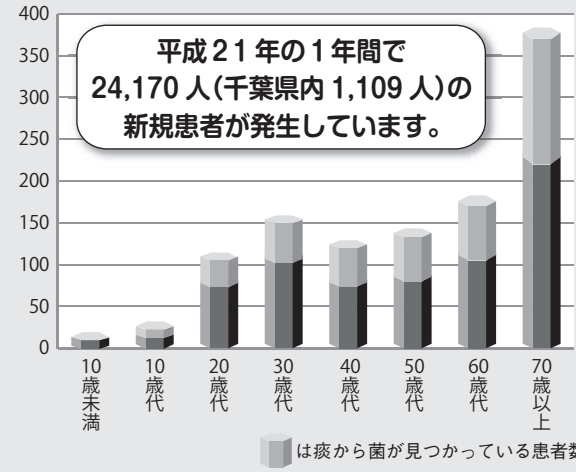
皆さんも次のことに注意し、結核の早期発見・早期治療に努めてください。

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。2週間以上咳が続くようでしたら、必ず医療機関を受診し胸部エックス線検査を受けましょう。

職場等での健診の対象者の方又は市町村で行っている結核住民健診の対象者(65歳以上)の方は、必ず健診を受けましょう。

結核新登録患者数（千葉県・平成 21 年）

約 40% の結核患者が他人へ結核をうつす可能性がある状態で発見されています



HIV感染者・エイズ患者は増加しています

厚生労働省エイズ発生動向調査による報告では、2010 年の HIV/AIDS 報告数は HIV 感染者・AIDS 患者合わせて 1,544 人（平均すると「1 日あたり 4.2 人」）が新たに報告されました。

2010 年までの累計数では、全国では 18,447 人（うち AIDS 患者 5,799 人）で、千葉県は 997 人（うち AIDS 患者 404 人）となっており、東京都・大阪府・愛知県・神奈川県に次いで第 5 位に位置しています。

HIV は、感染しても自覚症状のない期間が数年から 10 年以上続くことがあり、本人が気付かずに他に感染を広げるおそれがあります。

早期発見・早期治療は、エイズの発症を遅らせるためにも重要です。あなたと愛する人のために、HIV 抗体検査を受けてみてはいかがでしょうか。

その日のうちに検査結果がわかる即日検査や、夜間検査も実施しています。

居住地に関係なく、どこの保健所でも無料・匿名で検査を受けることができます。

県内の各保健所の検査実施日程は、千葉県健康福祉部疾病対策課のホームページでご確認をお願いします。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/aids/soudan.html>

献血にご協力ください！

今年は、猛暑の影響により体調を崩される方が多く、献血者が減少して医療に必要な血液が不足しがちになっています。

輸血用血液の安定的確保のため、一人でも多くの方々の献血へのご協力をお願いします。

献血は、県内 6 箇所の献血ルームと移動採血車（献血バス）にて受け付けています。

献血バスの運行状況は、

千葉県赤十字血液センターのホームページ <http://www.chiba.bc.jrc.or.jp/>

又は電話 千葉県赤十字血液センター：047-457-0711（代表）

でご確認ください。



精神保健福祉業務のご案内

精神保健福祉への対応において、「保健所」は、地域における第一線の機関として位置付けられています。当センターを会場として実施している事業を下記に紹介します。

事業別	日時	備考
●相談・訪問活動		
精神科医師による相談「心の健康相談」 (事前予約が必要)	月3回(第1木、第2月、第4月) 14:00～	祝祭日は無し
専門職員による相談	随時(来所・電話・訪問) 月曜日～金曜日 9:00～17:00	
●断酒学級		
アルコール(酒害)で悩んでいる当事者や家族を対象に、毎月『断酒学級』を開催しています。同じ悩みをもつ人たちとのミーティング(話し合い)をとおして、アルコール依存症についての正しい知識や理解を深めるとともに、家族や周囲の方の対応などについて学びましょう。	毎月第1火曜日 14:00～16:00 ※嘱託医師(精神科)と断酒会会員の参加を得て開催しています。	祝祭日は無し 事前予約や参加費は必要ありませんので、気軽にご参加ください。
●薬物依存症者の家族ミーティング		
覚せい剤・シンナー等(アルコール以外)の薬物依存で悩んでいる方のご家族を対象に、『薬物依存症者の家族ミーティング』を開催しています。まずは、ご家族が少しでも楽になることを目指します。	毎月第3月曜日 13:00～15:00 ※市原ダルクスタッフの参加を得て開催しています。	祝祭日は無し 事前予約や参加費は必要ありませんので、気軽にご参加ください。
●うつ病体験者と家族のつどい		
同じような病や悩みを仲間と心ゆくまで語り合いませんか？ 同じ場所に集い、悩みを仲間と共感してもらえる事は、心の癒しになります。 事前の予約や参加費は必要ありませんので、気軽にご参加ください。	毎月第1水曜日 14:00～16:00 ※ケアセンターさつきスタッフの参加を得て開催しています。	祝祭日は無し 事前予約や参加費は必要ありませんので、気軽にご参加ください。
●保健所デイケアクラブ		
精神障害者社会復帰事業の一環として毎月2回在宅の精神障害回復途上者を対象に料理教室、皮細工工芸等のプログラムによりグループワークを開催。	毎月第2、4火曜日 10:00～15:00 ※プログラムにより時間変更有り。	祝祭日は無し メンバーは登録制です。参加希望者は事前にご相談下さい。
君津健康福祉センターで行われている自助グループのご紹介		
●バラエティーズ		
精神科の疾患を抱える当事者の自助グループ。 『私たちは、こんなことにチャレンジします。 山登り、銭湯、話し合い、カラオケ等』	毎月第2木曜日 10:00～12:00	祝祭日は無し 参加希望者は予め保健所にご連絡下さい。
●君津圏域「地域で心の病を支える家族の集まり」つくし会例会		
「つくし会」は、君津地区(木更津市・君津市・富津市・袖ヶ浦市)の精神障害者家族会の通称です。君津健康福祉センター(君津保健所)管内の家族会として、平成5年に発足しました。日頃の悩みや思いを語り合う例会や、研修会、親睦会などを開いて心の病への理解を深め、互いに支えあうことを目指しています。	毎月第2水曜日 13:30～15:00	祝祭日は無し 参加希望者は予め保健所にご連絡下さい。

【お問い合わせ先】

君津健康福祉センター(君津保健所) 地域保健福祉課 精神保健福祉担当

電話：0438-22-3744 FAX：0438-25-4587