

## 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	(受付)午前 9:30～10:30	<予約制>
療 育 相 談	第4水曜日	(受付)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>
不 妊 相 談	第2金曜日	午後 2:00～4:00	<予約制>
心 の 健 康 相 談	第1木曜日・第2月曜日・ 第4水曜日	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	午後 12:45～2:15	<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 10:00～10:30	<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
障害のある人への差別に 関 する 相 談	月～金曜日	午前 9:00～午後 5:00	【専用電話】 0438-23-6603

### 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31号」

発行 千葉県君津健康福祉センター(君津保健所)

〒292-0832 木更津市新田3-4-34

電 話 0438-22-3743

F A X 0438-25-4587

ホームページアドレス <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kimitsu/>

総務企画課

地域保健福祉課

健康生活支援課

食品機動監視課

検 査 課

監査指導課

0438-22-3743

0438-22-3744

0438-22-3745

0438-22-3745

0438-22-3752

0438-22-3753

# 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31号 平成25年2月

## こころのSOSに気づいていますか?

### 1、自分で感じるサイン

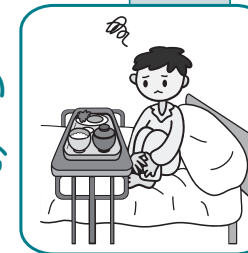
### 2、周りが気づくサイン

#### こころ

#### からだ

#### サイン

ゆううつ  
気分が重い  
気分が沈む  
悲しい  
イライラする  
眠れない  
物事を悪い方へ考える  
集中力がない  
死にたくなる



食欲がない  
朝早く目が覚める  
肩こり  
疲れやすい  
動悸・頭痛  
胃の不快感  
便秘がち  
めまい  
口が渇く  
性欲がない  
体重が減る

表情が暗い  
涙もろい  
反応が遅い  
落ち着きがない  
口数が減った  
飲酒量が増える

厚生労働省ホームページより



上記のようなサインが2週間以上続いている場合は要注意!  
自己判断せず、専門医を受診しましょう。

※地域の精神神経科・心療内科が専門です。

※いきなり専門医を受診するのがためられる場合は  
健康福祉センター(保健所)に御相談ください。





# ノロウイルスに注意!!

## ノロウイルスって?

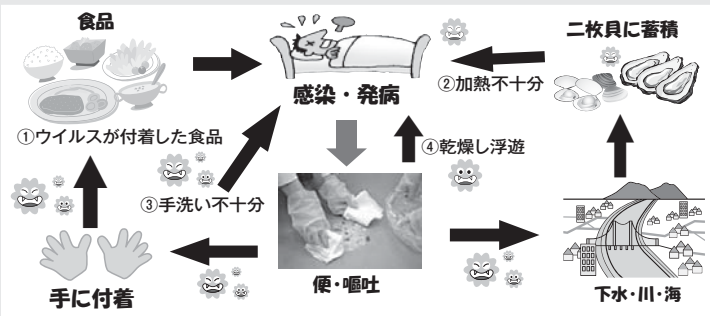
- 感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスです。年間を通じて発生しますが、特に冬場の発生が多いです。
- 学校、保育園、社会福祉施設など集団生活をする施設で発生した場合は、集団感染になることがあるので注意しましょう。

## 感染したらどうなるの?

- 潜伏期間（感染してから症状が出るまでの時間）は、24時間～48時間です。
- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱（38℃以下）が1～2日続きます。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。
- 症状が回復しても、1～2週間はふん便からウイルスが排出されます。

## どうやって感染するの?

- ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します（①、②）。
- 感染した人のふん便やおう吐物を介して、他の人へ感染します（③、④）。



## 予防方法は?

○ウイルスを洗い流すため、帰宅後、調理の前後、食事前、トイレやおむつ交換後等は必ず石鹸でよく手を洗いましょう。

**【汚物処理】**（※処理後は手洗いを忘れずに!!）

○吐物を処理する際は、マスクと使い捨ての手袋やエプロンを着用し、周りを汚染させないように処理しましょう。また、汚物が付着した物は0.1%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒を行いましょう。

**【調理・食事】**

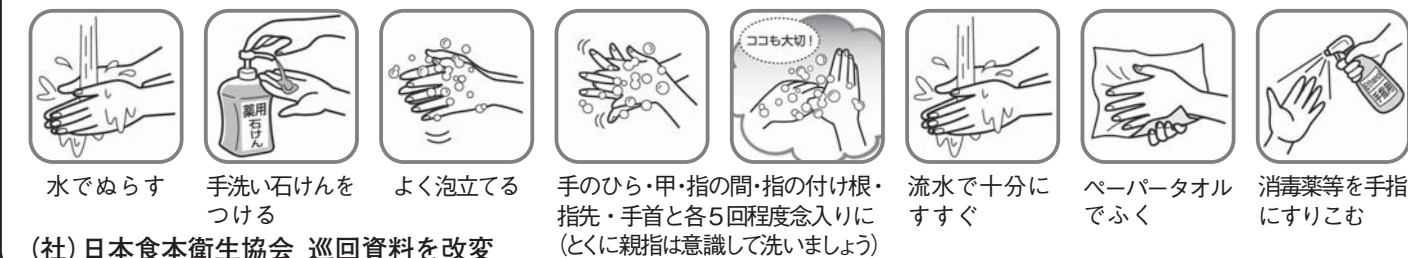
○カキ等二枚貝の生ものを食べるのを極力避け、**85℃で1分以上加熱**調理しましょう。調理器具の使用後は十分に洗浄し、85℃1分以上の加熱か、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）に浸して消毒しましょう。

**【ノロ対策用消毒液の作り方】** 市販の家庭用漂白剤（有効塩素濃度5～6%）の場合

- 水500ml ペットボトル + 塩素剤2杯(10ml) → 0.1%：おう吐物の処理
- ペットボトルキャップ(約5ml) + 塩素剤1/2杯(2.5ml) → 0.02%：器具の消毒など

カーペットなど色落ちするものはスチームアイロン(2～3分)も効果的です。

## 手洗いの手順



県民の健康づくりを応援するお店

# 「健康ちば協力店」をご存じですか?

## 「健康ちば協力店」は

- ①メニューの栄養成分を表示しています。
- ②健康・栄養情報等の提供をしています。
- ③ヘルシーオーダーに対応してくれます。
- ④店内終日全面禁煙を実施しています。



こちらのステッカーが目印です!  
登録店舗には、健康ちば協力店  
ステッカーが貼られています。

## 1. 「健康ちば協力店」を利用してみませんか

君津保健所の管内では、現在92店舗のお店があります。(千葉県全体では約900店舗あります)

食事とおした健康づくりの一環として、外食の時も意識して健康づくりをすすめてみませんか?

## 2. あなたのお店も「健康ちば協力店」になりませんか

①～④のうち2つ以上の取組みを行うことで、「健康ちば協力店」に登録することができます。お客様の「健康づくり」に協力してみませんか?

## 3. 「健康ちば協力店」に登録された皆様へ

平成24年12月から、千葉県ホームページにて「健康ちば協力店」に登録された店舗の皆様へ、健康や栄養に関する情報を提供しています。店舗への掲示やお客様へお配りするなど、ぜひご活用ください。

健康ちば協力店 検索