

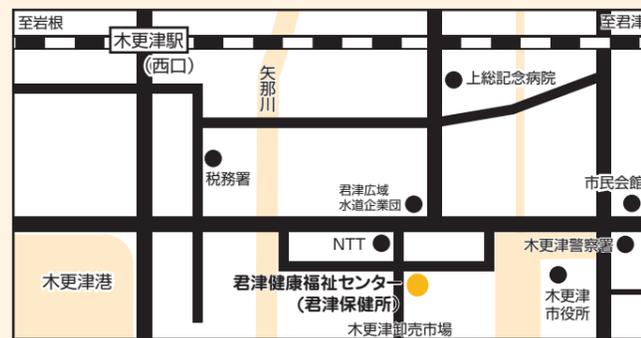
健康相談及び検査の日程

内 容	受付日	時 間	担当課	備 考
療 育 相 談	奇数月・第4水曜日	午前 10:00 ~ 10:30	地域保健課	<予約制>
思 春 期 相 談	第2水曜日	午前 9:30 ~ 11:30	地域保健課	<予約制>
不 妊 相 談	偶数月第3木曜日	午後 2:00 ~ 4:00	地域保健課	<予約制>
心 の 健 康 相 談	第1木曜日・第2月曜日・第4金曜日	午後 2:00 ~ 4:00	地域保健課	<予約制>
断 酒 学 級	第1火曜日	午後 2:00 ~ 4:00	地域保健課	
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	地域保健課	
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	地域保健課	<登録制>
薬物家族ミーティング	第3月曜日	午後 1:00 ~ 3:00	地域保健課	
結核接触者健診 結核管理検診	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 0:45 ~ 1:30 但し、QFT・ツベルクリン検査は 午後 1:00 ~ 1:30	疾病対策課	<通知制>
腸内細菌検査(検便)	毎週火曜日	午前 9:00 ~ 11:00	検査課	
HIV・性感染症・ 肝炎検査	昼 間	第1・第3水曜日	午後 1:00 ~ 2:00	疾病対策課 <予約制>
	夜 間	第3水曜日	午後 5:30 ~ 7:00	疾病対策課 <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	疾病対策課	<予約制>
D V 相 談 (ドメスティックバイオレンス)	電話相談：月～金(祝日を除く) 午前 9:00～午後 5:00 面接相談：毎週木曜日<予約制> 午前 9:00～午後 5:00		地域福祉課	【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(祝日を除く)	午前 9:00 ~ 午後 5:00	地域福祉課	【専用電話】 0438-23-6603

君津健康福祉センター案内図

JR内房線 木更津駅西口から徒歩約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 立正佼成会入口」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35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/hokenjo/kimitsu/index.html>

総務企画課 0438-22-3743
 地域保健課・地域福祉課 0438-22-3744
 疾病対策課・生活衛生課 0438-22-3745
 食品機動監視課 0438-22-3745
 検査課 0438-22-3752
 監査指導課 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35号 平成27年2月

☆COPD(慢性閉塞性肺疾患)って知ってますか?☆

COPDは重症化すると、少しの動きでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きな影響が出ます。

その原因は?……90%以上が、たばこです。

たばこの煙に含まれている有害物質により、気管支が炎症を起こし、酸素を取り組む細胞が壊され、呼吸がしにくくなります。壊れてしまった細胞はもう元には戻りません。しかし、治療をすることによって進行を遅らせたり症状を和らげたりできます。

COPDの症状の特徴

慢性的に咳や痰が続く



呼吸をするとゼーゼー、ヒューヒュー音がする。



息切れしやすい



長期間喫煙をしている人、以前喫煙していた人は、1つでも該当したら、すぐに医療機関を受診しましょう。

☆上手に禁煙するために

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、比較的楽に、しかも自力に比べ3~4倍禁煙に成功しやすくなります。

健康保険で禁煙治療が受けられます。たばこは「病気」として考え、治療を受けてたばこを断ち切りましょう。

健康保険で禁煙治療が受けられる条件

- 1 ただちに禁煙しようと考えていること
- 2 ニコチン依存度を診断するテスト(TDS)で5点以上
- 3 プリンクマン指数が200以上(1日の本数×年数)
- 4 医師から受けた禁煙治療の説明に同意すること

禁煙治療が受けられる医療機関はホームページに掲載されています。

千葉県内の禁煙治療に保険が使える医療機関(ニコチン依存症管理料算定医療機関)

http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=12#12225

費用は、
たばこ代より
安い

君津地域は、たばこが影響を及ぼす肺がん、心疾患の死亡も多い!
禁煙に取り組んでみましょう。



チーバくん

これから、お店選びも健康づくりの一つです

「健康ちば協力店」をご存知ですか？

「健康ちば協力店」は、①～④のうち2つ以上の取り組みを行っています。

- 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。



登録店舗紹介 ～その1～



チーバくん

☆私達のお店では野菜たっぷりメニューを提供しています☆

※単品料理で、1食当たり野菜を100グラム以上使用しているメニュー

《木更津市》

☆アジアダイニング Rom-Asia

《袖ヶ浦市》

☆うさぎ屋 ☆大衆中華ホサナ

☆欧風カレー&コーヒーK's curry

《君津市》

☆旬津園

☆大橋食堂

☆ホテル千成

☆ともちゃんらーめん

☆栄華

☆おかむら食堂



◇詳しい登録方法や申込用紙の配布は、地域保健課 (☎0438-22-3744) まで。

◇「健康ちば協力店」ホームページはこちらから

健康ちば協力店

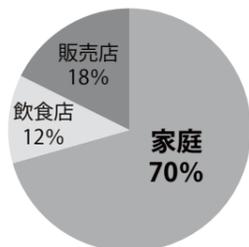
検索

一般の方がふぐを調理・喫食することは極めて危険です！ 死亡するおそれがあるため、絶対にしないでください！！

自分で釣ったふぐやネットオークションで購入した身欠きふぐを家庭で調理・喫食することによる食中毒が発生しています。しびれや麻痺を引き起こし、重症の場合には呼吸困難で死亡することもあります。

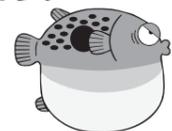
ふぐは魚種によって食用可能な部位が異なり、地方によっては名称も異なることから、魚種の鑑別には専門的な知識が必要です。

【ふぐによる食中毒発生状況(原因施設)】



平成26年1月1日～11月4日に厚生労働省に報告があった事例
厚生労働省：平成26年食中毒発生事例(速報)より

ふぐの素人料理は絶対に行わないようにしましょう！



【献血にふみだす一歩 はたちの勇気】

☆平成27年「はたちの献血」キャンペーン(平成27年1月1日～2月28日)☆

冬期は献血者が減少し、医療に必要な血液が不足しがちになっています。安全な血液を安定的に確保するため献血に御協力をお願いします。献血は、県内6か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下記へ御連絡ください。

☆千葉県赤十字血液センター TEL:047-457-0711(代表)
受付時間8:30～17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)
ホームページ：<http://www.chiba.bc.jrc.or.jp/>

☆献血ではエイズ検査の結果は本人にお知らせしていません。
エイズ検査目的での献血は御遠慮ください。
(エイズ検査は当センターで無料・匿名で受けていただくことができます)



よろしくっ



☆あなたもゲートキーパー宣言！ 命の門番になるのはみんなです☆ ～大切な人の命を守るために あなたの力が役立ちます～

日本では約2万7千人、千葉県では1200人の方が毎年自殺で亡くなっています。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいい、とても重要な役割を担っています。悩んでいる人に勇気を持って声をかけてみませんか？

☆君津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こころゆくまで語り合いませんか？同じ場所につどい悩みを仲間に共感してもらえることは、心の癒しになります。当事者のみ、家族のみでも参加できます。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。

日時：毎月第1水曜日 14:00～16:00

場所：君津健康福祉センター(保健所)

2階 多目的ホール



☆気づき：家族や仲間の変化に気づいて声をかける

☆傾聴：本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

☆つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す

☆見守り：温かく寄り添いながらじっくりと見守る

～ひとり親家庭などへの貸付～ ☆父子家庭も対象になりました☆

修学資金・就学支度資金・修業資金などの貸付制度があります。詳細は市の子育て支援担当課窓口で御相談ください。なお、貸付に当たっては、健康福祉センターでの審査があります。

☆管内各市の窓口☆

木更津市	子育て支援課	☎0438-23-7249
君津市	児童家庭課子育て支援相談室	☎0439-56-1616
富津市	子育て支援課	☎0439-80-1256
袖ヶ浦市	子育て支援課家庭児童相談室	☎0438-62-2111(内線547)



危険ドラッグは「持たない！買わない！使わない！」

☆千葉県薬物乱用防止広報強化月間(平成27年2月1日～2月28日)☆

危険ドラッグを使用したことによる深刻な健康被害や第三者を巻き込んだ交通死亡事故が各地で発生しています。危険ドラッグは、店舗やインターネットサイトで、「合法ハーブ」、「アロマ」、「お香」、「バスソルト」、「フレグランスパウダー」などとあたかも安全なもののように「偽って」販売されています。これらの製品には麻薬等の違法な物質が入っていることもあり、摂取すると意識障害、嘔吐、けいれん、呼吸困難など有害な作用を起こすことがあります。危険ドラッグは大変危険です。千葉県から薬物を根絶する輪を広げましょう！

詳しくは千葉県健康福祉部薬務課のホームページをご覧ください。
(<http://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/yakubutsu/ihoudoraggu/chuui.html>)

《薬物の相談機関》

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 千葉県薬務課 | TEL 043-223-2620 |
| 千葉県精神保健福祉センター | TEL 043-263-3893 |
| 千葉県君津健康福祉センター(保健所) | TEL 0438-22-3743 |
| 2 千葉県警ヤング・テレホン | TEL 0120-783-497 |
| 3 最寄りの警察署 | |



千葉県PRマスコットキャラクター チーバくん