

夷隅保健所だより

第51号

(令和5年6月発行)

(夷隅健康福祉センター)

千葉県夷隅保健所管内/2市2町 ● 人口/64,771人 ● 世帯数/28,698世帯 (令和5年5月1日現在)

●メールアドレス isumiho@mz.pref.chiba.lg.jp

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

〒299-5235 勝浦市出水1224

☎ 0470-73-0145 FAX 0470-73-0904

延ばそう! 健康寿命*

毎日を健康に過ごすには、日頃からバランスの良い食生活や適度な運動を心がけることが大切です。日々の健康的な体づくりは、体の回復力向上や、認知症のリスク低減、感染症への免疫力を高めることになり、フレイル*の予防にもつながります。

いつまでも健康に過ごすためにできることから始めてみませんか。

*「健康寿命」とは、人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。千葉県の直近(令和元年)の健康寿命は、男性72.61歳、女性75.71歳でした。

*「フレイル」とは、年齢を重ねることによって心や体の動きや社会とのつながりが弱くなってしまった虚弱の状態をいいます。

健康長寿に大切な3つのポイント



栄養

- 食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く
- よく噛んで食べましょう
- 野菜、果物、乳製品も取り入れて
- 旨味を活かし塩味は控えめに



運動

- しっかり、たっぷり、無理をしない程度に歩きましょう
- 何もしないと筋肉は衰える一方です!
- 水分補給も忘れずに



◀ 県内のご当地体操ウォーキングマップ



社会参加

- 趣味やボランティア活動など自分に合った活動を見つけましょう
- 人とのつながりも大切です。ちょっとしたあいさつや会話、直接会えない場合は、電話や手紙などもよいでしょう



そして、定期的に健康診断を受けて身体の状態を確認しましょう。

<問合せ先：地域保健福祉課>



医療機関との上手な付き合い方

始めよう! **医療機関との上手な付き合い方**

このように考えていませんか?

近所にクリニックはあるけど、診てもらえたら、やっぱり大きな病院の方が安心だね。

入院している病院の先生から、他の医療機関への転院を勧められたけど、どうして転院しなくちゃいけないの?

ちよつと待って!

みんなが安心して医療を受けられるよう、あなたができることから始めてみましょう

ポイント1 **かかりつけ医を持ちましょう**
日ごとの悩みを気軽に相談できるかかりつけ医を持ちましょう。

ポイント2 **必要な医療がスムーズに受けられる施設を選択しましょう**
医療機関ごとに得意分野は違うため、入院後でも、病状が安定した等の場合には、別の医療機関への転院を勧められることもあります。お医者さんの説明をよく聞いて、いまのあなたに必要な医療がスムーズに受けられる施設を選択しましょう。

ポイント3 **診療時間内に受診しましょう**
急病などの一刻を争う症状でなければ、診療時間内に受診しましょう。病状、手術、検査などの説明も、緊急のとき以外は、診療時間内に受けましょう。

ポイント4 **主治医以外の対応もあります**
医療は複数のお医者さんのチームで提供されています。主治医以外の対応もあることを理解しましょう。

千葉県

すぐに受診すべき?

救急車を呼ぶべき?

夜間に具合が悪くなったら…

おとなの場合 **救急安心電話相談**

#7009または
03(6810)1636

- 平日・土曜日 ⇒ 午後6時～翌午前6時
- 日曜・祝日 ⇒ 午前9時～翌午前6時
- 年末年始

こどもの場合 **こども急病電話相談**

#8000または
043(242)9939

- 毎日 午後7時～翌午前6時

看護師がご相談に応じます

<問合せ先:総務企画課>

けんけつちゃん



7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

夏場は献血者が減少し、血液が不足しがちになります。血液はまだ人工的に造ることも、長期保存しておくこともできません。そのため輸血に必要な血液を確保しておくためには、皆さんの協力が不可欠です。あなたの献血で多くの人の命が救われます。血液を必要としている人に血液を届けるため、献血へのご理解・ご協力をお願いします。

7月 献血バス運行スケジュール

日 時	場 所	時 間
7月6日(木)	大原保健センター (いすみ市大原7400-1)	10:00~11:45 13:00~16:00



夷隅保健所
ホームページ

- ★各月のスケジュールは前月の中旬頃に夷隅保健所のホームページに掲載しています。
 - ★上記スケジュールは変更される場合があります。
- 最新の日程は夷隅保健所のホームページに随時掲載しておりますのでご確認ください。
<<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-isumi/boshuu/kenketsu.html>>

<問合せ先:総務企画課>

夏場の食中毒に御用心！



夏場は食中毒の原因となる細菌が活発になる時期です。
しっかり予防し、**安全に美味しく**食べましょう。



千葉県PR マスコットキャラクター
チーバくん

食中毒予防三原則

清潔・洗淨（つけない）

調理や食事の前には**手を洗**いましょう。
調理器具を用途別に**使い分け**ることも必要です。



冷却・迅速（増やさない）

室温に長時間**放置**せず、**冷蔵庫**で保管しましょう。
また、調理は**迅速**に、調理後は**早く食べる**ことが大切です。



加熱・殺菌（やっつける）

中心部までしっかり加熱しましょう。（目安：**75℃**で**1分以上**）
焼くときは**専用**の箸か、**トン**グを使いましょう。



<問合せ先：健康生活支援課>

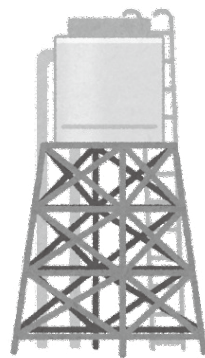
貯水槽水道* を適切に管理しましょう！

〔*水道水をいったん建物の所有者が設置した貯水槽に貯めてから、利用者に飲み水として供給する設備のことをいいます。〕

原水は既に消毒された浄水ですが、貯水槽で貯留される間に塩素剤が消費されてしまうことがあります。水質汚染のリスクが高まりますので、以下の点に注意し、貯水槽水道の適切な管理をお願いします。

こまめに貯水槽内の水が
入れ替わるようにしましょう

定期的（年1回以上）に
貯水槽の清掃をしましょう



亀裂や防虫網の破れがないか、
マンホールに鍵はかかっているか、
定期的に点検しましょう

常に水の色や濁り、味、
におい等に注意しましょう

◎異常を感じた時はすみやかに水質検査を実施しましょう◎

問い合わせ先（市の区域においては、各市担当課にお問い合わせください。）

- 大多喜町・御宿町にお住まいの方 ⇒ 夷隅保健所（夷隅健康福祉センター）
- 勝浦市・いすみ市にお住まいの方 ⇒ 各市役所担当課

<問合せ先：健康生活支援課>

HIVや性感染症の検査を無料・匿名で受けられます

性感染症が増加しています！ 気になる人は検査を受けましょう

●エイズ（後天性免疫不全症候群）って？

エイズは、HIVというウイルスに感染し、免疫力が低下することによっておこる様々な症状、病気の総称です。

●エイズとHIVって何が違うの？

HIVとはエイズを引き起こすウイルスの名前です。HIVは主に性的接触により感染します。HIVに感染しても、すぐにエイズになるわけではありません。HIVに感染してからエイズを発症するまで、5～10年ほどかかると言われています。HIVに感染しても、**早期発見、早期治療によって、エイズの発症を防ぐことができます。**

夷隅保健所（夷隅健康福祉センター）の無料・匿名検査【予約制】

HIV **梅毒** **B型肝炎・C型肝炎** **淋菌・クラミジア**

【検査日時】 毎月第2木曜日・第4火曜日 13:00～14:00

※完全予約制です。事前にお電話にてご予約下さい。

【検査予約・相談】 0470-73-0145（代表）

【検査場所】 夷隅保健所（夷隅健康福祉センター）勝浦市出水1224

検査項目	方法	結果
HIV・梅毒・B型肝炎・C型肝炎	血液検査	採血後2～3時間で判明
淋菌・クラミジア	尿検査	採尿後2週間で判明

HIV感染症以外の性感染症も、早期発見・早期治療が大切です



<問合せ先：健康生活支援課>

令和5年度健康相談・検査業務日程表

事業名	実施日	受付時間	担当課	備考
精神保健福祉相談 (心の健康相談)	毎月第1木曜日	13:30～15:00	地域保健福祉課	予約制
DV相談	電話 月曜日～金曜日 来所 毎週木曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課	【専用電話】 0470-73-0801 来所相談は予約制
障害のある人への 差別に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課	【専用電話】 0470-73-4630
家庭児童相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課	
ひとり親家庭相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課	
HIV抗体検査 性感染症検査 (無料匿名)	毎月第2木曜日 第4火曜日	13:00～14:00	健康生活支援課	予約制
腸内細菌検査(検便) (有料)	第2・第3・第4火曜日 (休前日及び休前々日を除く)	9:00～11:00	健康生活支援課	

※実施日は、休日及び年末年始は除く



新型コロナウイルス感染症に関するご相談はこちら
千葉県新型コロナウイルス感染症相談センター
(☎0570-200-139)

夷隅保健所(夷隅健康福祉センター)案内図

【所在地】 〒299-5235 勝浦市出水1224
【電話番号】 0470-73-0145（代表）
【アクセス】 JR 外房線勝浦駅から徒歩 15分
小湊バス「塩田病院」で下車

<問合せ先：総務企画課>