

いちばら

千葉県市原健康福祉センター
(市原保健所)

TEL 0436 (21) 6391

No.37

2016年3月発行

回覧

身近な人への思いやり

家族のメンタルヘルス対策をはじめましょう!

人の結びつきで最も強いものは、夫婦、親子、兄弟姉妹など家族の絆です。そして、家庭は、社会や職場でもみくちやにされた心身に安らぎを与え、活力を充電する場所です。

しかし、いちばん身近な相手であるがゆえに、遠慮ない言葉や不機嫌な態度などからストレスの原因になることもしばしばです。

だからこそ、家族一人ひとりの心の状態に気づくことが大切です。コミュニケーションをとって家庭をいやしの場にしましょう。



家族のストレスサイン・チェック

関谷クリニック式

あてはまる項目にをつけてください

- 1 顔に生気がない
- 2 動作が不活発になっている
- 3 積極的な意見が少なくなった
- 4 疲れている様子だ
- 5 話しかけてもすぐに返事が返ってこない
- 6 うつろな目をしていることがある
- 7 笑顔が少なくなってきた
- 8 汗をかきやすくなった
- 9 能率が落ちてミスが多くなっている
- 10 かせ気味のことが多くなっている

の数

個

判定

ひとつでもサインが見つかったらそのままにしておかず、ストレスと思える事柄を少しでも改善してあげるようにしましょう。
あなたの努力でご家族のストレスは半減するかもしれません。

●ひとりで抱え込んでいませんか?

春は進学や就職など生活環境の変化により、体や心の調子を崩しやすい時期です。その悩み、誰かに相談してみませんか?



相談窓口	主な内容	電話番号	受付時間
千葉いのちの電話	自殺をはじめとする精神危機に直面し、助けと励ましを求めている人の電話相談	043-227-3900	365日 24時間
千葉いのちの電話 インターネットメール相談	誰にも話せない・相談できない、人と話すのが怖い、一人で抱えている思いをつづってください	https://www.chiba-inochi.jp/	365日 24時間
千葉県精神保健福祉センター	心の健康や精神障害、アルコール、薬物依存、引きこもりなどの精神保健福祉全般に関する相談	043-263-3893	月～金曜日(祝日・年末年始除) 9時～18時30分
市原健康福祉センター (市原保健所)	心の健康や精神障害、アルコール、薬物依存、引きこもりなどの精神保健福祉全般に関する相談	0436-21-6391	月～金曜日(祝日・年末年始除) 9時～17時
■働く人の心の悩み相談 ■ 千葉産業保健総合支援センター	産業保健関係スタッフ等に対する 産業保健・メンタルヘルス等の相談	043-202-3639	月～金曜日(祝日・年末年始除) 9時～17時
■利用しやすいこころの相談室 ■ 「立ち寄り処ちば心のキャッチ」	こころの問題全般の 対面相談 相談無料・予約不要(予約可)	【予約申込】 毎週水曜日14時～20時 080-2051-0658	【開室日・場所】 毎週水曜日:17時～20時 毎月第2日曜日:14時～17時 船橋FACE 5階 船橋駅前総合窓口相談室
■学校生活・家庭についての相談 ■ 子どもと親のサポートセンター http://cms2.chiba-c.ed.jp/kosapo/	高等学校就学相当年齢までの方の不登校、いじめや発達についての相談	電話相談: TEL 0120-415-446 FAX相談: FAX 043-207-6043 メール相談 : Email saposoudan@chiba-c.ed.jp	電話相談: 月～金曜日 8時30分～17時15分 来所相談: 9時～17時(要予約)

問合せ先: 地域保健福祉課

千葉県特定 不妊治療費 助成事業の 制度改正の お知らせ

千葉県では、高額な医療費を要する特定不妊治療（体外受精、顕微授精）の費用の一部を助成する「千葉県特定不妊治療費助成事業」を実施していますが、平成28年4月1日以降の申請から、国の制度改正に伴い、下記のとおり年齢に応じて助成回数が変更されます。

改正内容

初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が

- ア 39歳以下の方 ⇒ 通算 6 回まで（年間制限なし）
- イ 40歳～42歳の方 ⇒ 通算 3 回まで（年間制限なし）
※ 助成を受ける際の治療開始時の年齢が43歳になるまで受けられます。
- ウ 43歳以上の方 ⇒ 助成対象外
※ 助成回数は、他市で助成を受けたものもすべて含めます。
※ 詳細は担当課へお問い合わせください。



問合せ先：地域保健福祉課

千葉県に 「調理師による県民の食生活の向上に関する条例」 ができました

平成28年4月1日より施行となります

県内の飲食店や給食施設に勤務する調理師の皆様の調理技術や知識を一層向上させることにより、県民の食生活の向上を図ることを目的としています。

条例の主な内容

- 調理師は、県民の食生活の向上に資するため、常にその資質の向上に努めなければなりません。
 - 飲食店営業者や給食施設設置者は、調理師を配置するよう努めなければなりません。
 - 飲食店営業等における調理の業務を行う調理師は、その資質の向上のため、知事が指定する講習を5年ごとに受けるよう努めなければなりません。
- ※「知事が指定する講習」の詳細については、決まり次第、県ホームページ等でお知らせいたします。



問合せ先：地域保健福祉課

犬を放すことは禁止されています

犬は鎖などでつなぐか、檻に入れて飼わなければなりません。
放し飼いをすると、近隣に迷惑をかけ、交通事故や予定外の繁殖など
問題が生じるので放してはいけません。



問合せ先：健康生活支援課

風しんに気をつけましょう

■ 風しんって何？

主な症状は発熱、発疹、リンパ節腫脹で、春先から初夏にかけて流行することが多く、こどもだけでなく大人もかかります。潜伏期間は2～3週間、感染しても症状の出ない人が15～30%くらいいます。風しんに感染すると生涯続く免疫が体内に作られますが、予防接種※1を2回受けることで免疫を作ることができます。免疫があるかどうかは予防接種を2回受けたかどうかを確認する、それが不明な場合は抗体検査を受けるとわかります。

■ 先天性風しん症候群とは？

風しんウイルスの胎内感染によって先天異常を起こす感染症です。風しんの免疫の無い女性が妊娠初期に風しんにかかると、生まれた赤ちゃんに先天性風しん症候群を引き起こすことがあります。

■ 未来のママと赤ちゃんを守るために

妊娠を希望する女性は、風しんの予防接種を2回受けたかどうか確認しましょう。不明な場合は抗体検査を受けましょう。抗体が低いときには予防接種を受けることをお勧めします。パートナーの方も予防接種を受けることが望ましいです。



※1 従来は風しん単独のワクチンの1回接種でした（麻疹も同様）が、平成18年度から麻疹風しん混合ワクチンを2回接種することになりました。平成20年度から5年間は中学生・高校生の年代を対象に2回目の接種を経過措置として行っています。

「結核～知って予防。早めの受診。」

平成27年度結核予防週間標語

■ 結核は「現代」の病気です

「結核なんて過去の病気」と思っていますか？

結核は、今でも全国で1日に約60人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症です。昨年1年間に全国で1万9615人、千葉県では876人の患者さんが新たに結核と診断されています。結核について正しい知識を持つことが、予防の第一歩です。この機会に、結核について考えてみましょう。

■ 結核ってどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。

タンに結核菌がいる患者がせきをするすると空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります。

■ 結核の予防

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。2週間以上、せきやタンが続くときは結核を疑い、医療機関を受診しましょう。特にお年寄りには倦怠感が続いたり、急にやせ衰えてきたりしたら、結核かもしれません。

結核の早期発見は、本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。

- 早期発見のためには、職場や市町村で行われる健康診断を受け、1年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。
- 免疫力が低下しないように、規則正しい生活を心がけましょう。



適度な
運動



十分な
睡眠



栄養
バランスの
良い食事



禁煙



問合せ先：健康生活支援課

危険ドラッグは「持たない!買わない!使わない!」

危険ドラッグを使用したことによる深刻な健康被害が発生しています。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「持たない!買わない!使わない!」
千葉県から薬物を根絶する輪を広げましょう!

薬物の相談機関

1. 県業務課 TEL 043-223-2620
県精神保健福祉センター TEL 043-263-3893
または 市原健康福祉センター(保健所) TEL 0436-21-6391
2. 県警ヤング・テレホン TEL 0120-783-497
3. 最寄りの警察署

県業務課のホームページ

千葉県業務課 危険ドラッグ

ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/yakubutsu/ihoudoraggu/chuui.html>

問合せ先：総務企画課

医療機能情報提供制度 (ちば医療なび)について

医療機能情報提供制度は、住民・患者による医療機関の適切な選択を支援することを目的として、病院・診療所・薬局に関する情報について都道府県知事への報告を義務づけるとともに、報告を受けた都道府県がその情報を住民・患者に対して提供する制度です。

千葉県では、病院・診療所・薬局から報告された医療機能に関する情報を集約・整理した上で、千葉県のホームページ(ちば医療なび)に掲載し、住民・患者が利用しやすい形で公表しています。

医療機能情報提供制度(ちば医療なび)では、千葉県内の病院・診療所・薬局の詳細な情報が閲覧できます。



ちば医療なびのホームページ

ちば医療なび

ホームページ <http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>

問合せ先：総務企画課

千葉県市原健康福祉センター (市原保健所)

平成28年度 相談・検査業務案内

※やむを得ず受付日等を変更する場合がありますので、必ず電話で確認をお願いします。

※大腸がん検診等は、実施しておりませんのでご注意ください。

内容	受付日	受付時間	備考
精神保健福祉相談	第2火曜日・第4木曜日	14:00~16:00	予約制
配偶者暴力(DV)相談	電話 毎週月~金曜日	9:00~17:00	電話 0436-21-3511
	面接 毎週木曜日	9:00~17:00	面接 予約制
障害のある人への差別に関する相談	毎週月~金曜日	9:00~17:00	電話 0436-24-2387
エイズ抗体検査	仮庁舎での執務のため不定期で検査	詳細はお問い合わせください	無料 匿名
梅毒血清検査	仮庁舎での執務のため不定期で検査	詳細はお問い合わせください	無料 匿名
肝炎検査(B型・C型肝炎)	仮庁舎での執務のため不定期で検査	詳細はお問い合わせください	無料 匿名
腸内細菌検査(検便)	第1~4水曜日 (ただし、水曜、木曜及び金曜が祝日の場合は検査は行いません)	9:00~10:30	有料



一時移転先のご案内

庁舎耐震改修工事のため、平成27年9月24日(木)から事務所を一時移転して業務を行っております。

ご不便をおかけしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

- 移転期間：平成27年9月24日(木)～平成29年3月上旬(予定)
- 移 転 先：〒290-0081 市原市五井中央西2-24-23 ファーム51ビル
- 電話：0436-21-6391 ● FAX：0436-22-8068
- 交通 【電車】JR「五井駅」西口から徒歩10分
【お車】一方通行に注意して、案内図の矢印に従ってお越してください。また、お帰りの際にも一方通行にご注意ください。

* 駐車スペースに限りがありますので、できるだけ電車・バス等公共交通機関をご利用ください。

千葉県市原健康福祉センター (市原保健所)

TEL 0436(21)6391 FAX 0436(22)8068
Eメール ichiharahc@mz.pref.chiba.lg.jp
ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/index.html>