

船橋市保健所が贈る情報誌

Face to Health

結核の早期発見・早期治療に努めましょう！

9月24日～30日は結核予防週間です

～目次～

9月24日～30日は
結核予防週間です

- 1ページ -

お弁当を持って出かける
時は・・・

- 2ページ -

健康ちば協力店につ
いて

- 2ページ -

もしもペットが迷子に
なったら

- 3ページ -

上手なお医者さんのか
かり方(1)

- 3ページ -

10月1日に保健所が
移転します

- 4ページ -

保健所カレンダー

- 4ページ -

結核を「過去の病気」と思っていないですか

結核は、日本では昭和20年代中頃まで死亡原因の1位を占め、死亡率も高かったことから「亡国病」などと呼ばれ恐れられていましたが、医療や生活水準の向上により結核の患者数は大幅に減少しました。しかし、

①若い世代で結核に対する抵抗力を持たない人の増加

②診断の遅れなどによる集団感染

③高齢者の発病増加

④多剤耐性結核（現在の治療薬に対して耐性のある結核）の発生

などが近年問題となっており、現在も国内で毎年約2万人もの患者が発生しています。

結核を予防するには

結核を早期に発見し、治療することは、本人の重症化を防ぐだけでなく、周囲の人への感染の拡大を防ぐためにも重要です。

結核を予防するために、まずは普段から栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠をとるなど、健康的な生活を心がけ、免疫力（病気に対抗する力）をつけましょう。結核は、咳やくしゃみなどで空気中に飛び散った結核菌を吸い込むことによって感染します。人ごみや換気が十分でない場所ではマスクを着用し、年1回の定期健康診断を受けましょう。また、抵抗力の弱い赤ちゃんにはBCG接種が有効です。

結核の初期症状は風邪の症状に似ています。咳が止まらない、痰が出る、身体がだるい、微熱がある、このような症状が2週間以上続いたら、まず病院へ行きましょう。

～結核と診断されると～

保健所では、患者発生時には速やかに患者を訪問し、患者指導及び情報収集、調査を行い、感染の疑いがある方については健康診断を実施しています。

また、結核のまん延防止のため、地域DOTS支援事業（個々の患者に合わせた保健師の訪問などにより直接的に服薬の確認をすること）を実施しています。

結核予防キャラクター
「コッホくん」

お弁当を持って出かける時は・・・

秋は行楽シーズン、お弁当を持って出かける人も多いのではないのでしょうか。楽しいお出かけが食中毒で台無しにならないために、安全なお弁当作りのポイントをお伝えします。

食中毒を予防するポイントは、原因となる細菌やウイルスなどの病原体を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。

● 「つけない」・・・作ったごはんやおかずを病原体を付けないようにする！

お弁当箱や調理器具はきれいに洗ってかわかしたものを使いましょう。手には病原体がいっぱい付いています。食べる時はもちろん、調理や盛り付けをする時にも必ずよく手を洗い、ラップを使っておにぎりを握るなど直接手で触らない工夫をしましょう。お箸やピックを用意したり、フルーツをカットして皮やヘタを取っておくと、食べる時に手で触らなくても食べられるので衛生的です。

● 「増やさない」・・・水分が多かったり、温かい環境で時間が経つと細菌が増える恐れが！！

おかずの汁気は切ってからお弁当箱につめましょう。ごはんやおかずはよく冷ましてから蓋をしましょう。

お弁当を長時間持ち歩く時や日当たりのよい場所に置かなければいけない時は、クーラーボックスや保冷バックに入れましょう。凍らせた飲み物やゼリー、自然解凍の冷凍食品も保冷剤として利用できます。

デザートなどすぐに食べないものは、お弁当と一緒に保冷バックから出さず、食べる直前にだしましょう。

● 「やっつける」・・・食材にもともと付いている病原体をやっつける！！！！

加熱はとても効果的な殺菌方法です。肉や魚は中心部までよく焼き、野菜は素揚げや湯通しをするなど火を通す工夫をしましょう。

！最後に！

お弁当は必ず当日に作り、残ってしまった場合は持ち帰っても食べずに捨てましょう。

以上のことに気を付けて、楽しくお弁当を食べましょう。



県民の健康づくりを応援するお店 健康ちば協力店について

ライフスタイルや食生活の多様化に伴い、外食をする機会が増えていきます。外食時に、食事のエネルギー量や味付けの濃さなどを気にすることはありますか。

千葉県では、エネルギー、塩分などの表示を行ったり、主食量を控えめにできるなどの取り組みを行っている飲食店を「健康ちば協力店」として登録しています。健康ちば協力店は、県民の方が自ら積極的に健康づくりに取り組めるよう応援しています。

現在、船橋市内で65店舗登録しており、船橋市ホームページや千葉県ホームページで情報を公開しています。

健康ちば協力店で、外食時でもおいしくヘルシーな食事を楽しめますか。健康ちば協力店のステッカーがあるお店を見つけましたら、ぜひ覗いてみてください。



健康ちば協力店のステッカー

もしもペットが迷子になったら

大事な家族の一員であるペットが迷子になったら、飼い主はもちろんペットも悲しいものです。そこでペットが迷子になった時の対応をお伝えします。

ペットがいなくなった時、慌てずすぐに警察署と動物愛護指導センターに連絡をしてください。また、市境でいなくなった時には他市にある保健所や警察署などにも連絡をしてください。

動物愛護指導センターが動物を保護した場合は、ホームページや市役所の掲示板などでどんな動物を保護しているかお知らせしていますので、こまめにチェックしてみてください。

ペットの特徴や連絡先を書いたポスターを作り、近くの動物病院や飼い主仲間に配り、何か情報があったら知らせてくれるようお願いしましょう。

ペットが迷子になった時、見つかる確率を上げてくれるのが名札、犬の場合は鑑札や狂犬病の注射済票です。飼い主の連絡先を記入した名札をつけておくことで、保護してくれた人から連絡がくることがあります。また、狂犬病予防法に基づき、鑑札や注射済票をつけておくことで、飼い主を特定することができ、市から連絡を差し上げることができます。

その他、マイクロチップを動物病院でペットに挿入することも有効です。ただし、マイクロチップは挿入するだけでは飼い主の情報が入っていません。飼い主の登録手続きを済ませることで、はじめてマイクロチップによって飼い主が特定できるようになります。

ペットが家に戻ってくるまでには時間がかかることがありますので、あきらめずに近所や散歩場所などを探してあげてください。



上手なお医者さんのかかり方(1)

安心して安全に治療を受けるためには、お医者さんと信頼関係を築き、治療へ主体的に取り組むことが重要です。そこで、上手にお医者さんにかかるためのポイントを3回に分けて紹介します。今回紹介するポイントは2つ、キーワードは「メモ」です。

①伝えたいことは診察室に入る前にメモして準備

自覚症状や病歴など伝えたい大切な情報をあらかじめメモしておきましょう。自分の症状などを適切に伝えることができ、スムーズに診察に入ることができます。

準備する事項

症状

いつから、身体のどこに、どのような症状がでたのか

症状がでてから診察までにどのような変化があったのかを時間を追って整理

既往症

現在治療中の病気と飲んでいる薬、あるいは過去に治療した病気（期間、治療内容、経過など）

その他

家族の病歴、薬などへのアレルギーや生活習慣（喫煙、飲酒）など

②診察中にお医者さんから聞いた大事なことはメモをとって確認

人の記憶は時間が経つと曖昧になるものです。大切なことは記憶が薄れないうちに、しっかりメモしておきましょう。診察時間中にメモしきれないときは、会計を待ってる時間を利用しましょう。

10月1日に保健所が移転します

10月1日以降の連絡先及び案内図

船橋市保健所
〒273-8506
船橋市北本町1-16-55
保健福祉センター内
047-409-3668※（保健所総務課）
※10月1日より利用開始

【電車】

JR船橋駅北口より徒歩13分
東武野田線新船橋駅北口より徒歩5分
東葉高速鉄道東海神駅4番出口より徒歩7分

【バス】

JR船橋駅北口3、5、6、7番バス乗り場（医療センター経由を除く）より乗車「夏見坂下」下車徒歩4分、
2番バス乗り場より乗車「保健福祉センター」下車すぐ



☆保健所カレンダー☆

- 『エイズ検査』 9/1、13、10/20
- 『なかよし動物フェスティバル in ふなばし2015』 9/12
- 『家族による家族学習会～統合失調症を共に学ぼう～』 9/16、30、10/14、28、11/11
- 『動物愛護週間』 9/20～26
- 『結核予防週間』 9/24～30
- 『保健所が保健福祉センター内に移転』 10/1
- 『麻薬・覚醒剤乱用防止運動』 10/1～11/30
- 『精神保健福祉ボランティア養成講座』 10/8、15、21、29、11/5、19、26
- 『目の愛護デー』 10/10
- 『薬と健康の週間』 10/17～23
- 『第11回ふなばし健康まつり』 11/1

編集後記

10月1日に保健所の移転を控えるなか、本誌については一足先にリニューアルしました。

保健所が扱う業務は皆様の生活に関係があるものばかりです。

これからも皆様の生活に役立つ情報を、よりわかりやすくお伝えしていけるよう頑張っていきたいと思います。
(保健予防課 塙)

2015年9月1日発行

船橋市保健所

〒273-0011

船橋市湊町 2-10-18

TEL 047-431-4191 (代表)

FAX 047-433-7978

ho-somu@city.funabashi.lg.jp