

# 海匠健康福祉センターだより (海匠保健所)

千葉県海匠健康福祉センター（海匠保健所）（旭東税務所銚子支所2階）〒288-0817 銚子市清川町1-6-12 TEL0479-22-0206 FAX0479-24-9682  
千葉県海匠健康福祉センター（海匠保健所） 八日市場地域保健センター 〒289-2144 匝瑳市八日市場イ2119-1 TEL0479-72-1281 FAX0479-73-3709  
ホームページアドレス <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/index.html>

●千葉県海匠健康福祉センター（海匠保健所）管内：銚子市・旭市・匝瑳市 ●管内人口159,585人（平成31年4月1日現在） ●世帯数62,655世帯（平成31年4月1日現在）

## 「脳卒中1分でも早く」 キャンペーン

この度、脳卒中の死亡率の減少と後遺症の軽減を目的に、啓発用のポスター、チラシを作成しました。ポスターやチラシにある症状が出たら、ためらわず一刻も早く、救急車を呼んでください。お薬手帳は救急医療で大切な情報になりますので、いつも持ち歩きましょう。



しゃべれない、意識の状態が分からない

**片側のマヒ**

### 脳卒中1分でも早く



バツトで殴られたらうな痛み、はき臭、おう吐

**ろれつが回らない**



かみ切った髪が伸びてきた、お風呂が熱い

**ピントが合わない**



**激しい頭痛**

**突然の症状 様子を見てはいけません。**  
**ためらわず 119 に電話してください。**

**いざという時は  
お薬手帳を忘れずに！**



**救急時に重要な情報になります。**  
**外出時は保険証と一緒に持ち歩きましょう。**

千葉県、銚子市、旭市、匝瑳市、香取市、神崎町、多古町、東庄町

香取郡市医師会、銚子市医師会、旭匝瑳医師会

香取匝瑳歯科医師会、銚子市歯科医師会、旭市歯科医師会

香取郡市薬剤師会、銚子市薬剤師会、旭匝瑳薬剤師会

銚子市消防本部、旭市消防本部、匝瑳市横芝光町消防組合消防本部、香取広域市町村圏事務組合消防本部

総合病院国保旭中央病院

香取海匠地域保健医療連携・地域医療構想調整会議

### 迷子札やマイクロチップ等の装着

迷子になっても飼い主が分かるようにしましょう。



### 防災用品の準備

- ・フード、水(5日分以上を目安に)
- ・ケージ、キャリーバック、首輪、リード
- ・トイレ用品(ペットシート、猫砂等)
- ・ペットの情報(写真、ワクチン記録等)
- ・予備の食器、嗜好品、ガムテープ 等

### 健康管理としつけ

速やかに避難できるようケージやキャリーに慣れさせ、待て、トイレなどの基本的なしつけをしておきましょう。予防接種や寄生虫の駆除も行っておきましょう。

## ペットの防災対策

台風19号では、海匠保健所管内でも実際にペットとの同行避難がありました。

普段から災害に備えましょう

### 避難所でのペットの飼育

避難する場合は同行避難が基本です。避難所の居住スペースでは**原則ペットと同居できません。**



排泄物の始末や飼育環境を清潔に保つなど、世話は飼い主が責任を持って行いましょう。

健康増進法の改正により

## 受動喫煙の防止が施設管理者等の義務となりました



令和元年7月1日より

学校、病院、児童福祉施設、行政機関 等 (第1種施設)

### 原則敷地内禁煙

例外として、要件を満たせば「特定屋外喫煙場所」を設置できます。



令和2年4月1日より

飲食店、旅館・ホテル、美容室、事業所 等 (第2種施設)

### 原則屋内禁煙

例外として、要件を満たせば「喫煙専用室」「指定たばこ専用喫煙室」「喫煙可能室」を設置できます。



受動喫煙の防止に御協力をお願いします

## こころのケア していますか？

一生懸命がんばっているのに、自分や周りの評価が低く感じてしまうことはありませんか？  
もしかしたら、考え方のクセが影響しているかもしれません。そのクセを知ることで、少し気持ちが楽になることがあります。当てはまるクセはありませんか？

物事を「成功か失敗か」等  
極端に考えてしまう

根拠もないのに  
否定的な結論  
を出してしまう

自分の行動が  
マイナスに  
見えてしまう



うまくいかない  
ことがあると  
「いつもこうだ」と  
考えてしまう

自分や他人を  
「〇〇すべき」と  
決めつけてしまう

## ワンポイント アドバイス

- ・できていることに目を向けて、0～100点で評価してみましょう。
- ・無用な憶測をしていないか振り返ってみましょう。
- ・良いものは良いものとして、素直に受け取るように心がけてみましょう。

## ストラップ型 ヘルプマーク を 配布しています

御希望の方はお気軽に保健所までお越しください  
お渡しの際アンケートへの御協力をお願いしております

こんな場面で  
便利です

- ・電車やバスで席を譲って欲しい時
- ・災害時の避難で援助が必要な時



配慮を必要としていることが  
わかりづらい方へ

- ・難病の方
  - ・義足を使用している方
  - ・内部障害の方
  - ・視覚障害の方
  - ・聴覚障害の方
  - ・妊娠初期の方
- など

# 銚子市、旭市の方へ、 保健所の窓口が変わりました!

千葉県海匠健康福祉センター（海匠保健所）の銚子庁舎は老朽化のため、平成30年4月に移転しました。  
移転に伴い、原則、銚子市・旭市にお住まいの方の窓口が変更になりました。

ただし、医療従事者の免許申請につきましては、旭市にお住まいの方は、旭県税事務所銚子支所2階へお越しください。

## 銚子市の方は 旭県税事務所銚子支所2階へ



現庁舎: 千葉県海匠健康福祉センター（海匠保健所）  
（旭県税事務所銚子支所2階）

〒288-0817 銚子市清川町1-6-12  
TEL 0479-22-0206 FAX 0479-24-9682

## 旭市の方は 八日市場地域保健センターへ



千葉県海匠健康福祉センター  
（海匠保健所）  
八日市場地域保健センター

〒289-2144  
旭市八日市場イ2119-1  
TEL 0479-72-1281  
FAX 0479-73-3709

## 業務案内

場所・日時 業務	旭県税事務所銚子支所2階		八日市場地域保健センター	
	曜日	受付時間	曜日	受付時間
精神保健福祉相談	奇数月 第2水曜日	午後1:30~3:00 (予約制)	第3水曜日	午後1:30~3:00 (予約制)
アルコール相談	偶数月 第1月曜日	旭市保健センター	午後1:30~3:00 (予約制)	
障害者差別相談			月~金曜日	専用電話 0479-70-1825 午前9:00~午後5:00
DV相談			月~金曜日	専用電話 0479-73-2321 午前9:00~午後5:00 面接相談 毎週金曜日(予約制)
腸内細菌検査 (有料)			毎週火曜日 ※一部除外日があります	午前9:00~10:30
エイズ検査 性感染症検査 肝炎検査			第1、第3火曜日	午後1:00~1:30 (予約制)
結核管理 家族検診			随時	個人通知

※精神保健福祉相談は相談医師の都合により、曜日・受付時間に変更する場合がございます。  
あらかじめ、保健所にお問い合わせください。