

A i したら 愛知県新城保健所広報紙

第29号 令和元年6月発行

新城保健所 電話 0536-22-2203
 新城保健所設楽出張窓口 電話 0536-62-0571
<http://www.pref.aichi.jp/soshiki/shinshiro-hc/>

～令和元年度の相談・検査業務のおしらせ～

業務名	実施場所	実施日(曜日)	受付時間	担当課	備考
検便	新城保健所	毎週火曜	9時00分～11時00分	総務企画課	ただし4月30日、10月22日は検査不可
	設楽出張窓口	毎週火曜	10時00分～11時00分	環境・食品安全課	
水質検査(飲料水等)・食品検査	新城保健所	毎週火曜	9時00分～11時00分 予約制	環境・食品安全課	同上
	設楽出張窓口	毎週火曜	10時00分～11時00分 予約制		
エイズ相談・HIV検査(無料匿名)・肝炎ウイルス検査(無料)	新城保健所	毎月第2・4月曜	9時00分～11時00分	環境・食品安全課	ただし4月22日・12月23日・2月10日・3月23日は検査不可
病態栄養相談	新城保健所	毎月第2月曜	9時00分～11時00分 予約制	健康支援課	設楽出張窓口への出張相談可
	設楽出張窓口	—	—		
歯科相談	新城保健所	毎月第2月曜	9時00分～11時00分 予約制	健康支援課	
こころの健康相談	新城保健所	毎週月～金曜	9時00分～12時00分 13時00分～16時30分	健康支援課	精神科医による相談あり(予約制) 設楽出張窓口への出張相談可
	設楽出張窓口	—	—		

*休日・祝日・年末年始(12/29～1/3)を除いて、上記のとおりです。詳細については、お問い合わせください。

健康マイレージに参加しませんか



～100ポイントためて **健康と優待カード**をGET!～

県内1200以上の協力店で【特典サービス】も!

【まいかカード】提示で、購入割引や景品プレゼント等の様々な特典が受けられます。

協力店はコチラで検索→



＋ プラス

各市町村の特典があります (詳しくは各市町村にお問い合わせください)

＜新城市＞

- ・共通お買いもの券
 - ・運動教室無料券
 - ・災害備蓄用品など
- ★500P達成者は抽選で特別賞

＜設楽町＞

- ・中学生以下は図書カード
- ・高校生以上は500円分のお楽しみ

＜東栄町＞

- ・人間ドック補助券
- ・温泉ペア入浴券
- ・QUOカード・防災備蓄品
- ・万歩計 など

＜豊根村＞

- ・図書カード・温泉券
 - ・地元特産品・歩数計
 - ・なわとび など
- ★ゲルブ参加限定品もあるよ

参加方法

ステップ1 市町村(市役所・役場、保健センターなど)でチャレンジシートをもらう。

ステップ2 健康づくりに取り組んで、チャレンジシートに記入。

自分で決めた目標…1ポイント/回 (例: 休日にウォーキング。毎食野菜を食べる。ストレス解消に友人と外出する。)

健診やイベント、教室への参加…5～10ポイント/回 (例: 職場や学校で健診を受ける。ほうろくをする。)

ステップ3 シートを提出して【まいかカード】と特典を受け取る。(カードの有効期限は1年間です。)

麻疹（はしか）に注意してください

・麻疹（はしか）とは？

麻疹（はしか）は発熱などの風邪のような症状と発疹が主な症状の病気です。極まれに脳炎等と合併し、1000人に1人が死亡すると言われています。

・治療法は？

特異的な治療法はありません。予防接種が最も有効です。

・感染力は？

感染力は極めて高く、空気感染が主な感染経路です。マスク、手洗いのみでは予防できません。麻疹の免疫がない集団に1人の発症者がいたとすると、12～14人の人が感染するとされています（インフルエンザでは1～2人）



★定期接種を受けましょう！

麻疹（はしか）には予防接種が最も有効です。定期接種は1歳児と小学校入学前1年間が対象です。1回接種で95%、2回接種で99%以上の人に免疫がつくと言われています。

★麻疹（はしか）かもと思ったら？

麻疹（はしか）はとても感染力が高い病気です。医療機関に行く際には、事前に麻疹（はしか）の可能性のある旨を連絡してから受診するようにしてください。

お酒の飲み方 間違っていないですか？

多量、不適切な飲酒はアルコール依存症やうつ病、肝臓疾患等の心身の健康障害（アルコール健康障害）の原因になります。

★1日の飲酒量の目安★



ビール
中びん1本(500ml)
ロング缶1缶(500ml)



日本酒
1合



ワイン
グラス2杯



ウイスキー
ダブル1杯



チューハイ
1缶(350ml)

週に2日は休肝日をつくりましょう！

アルコール依存症は病気！！

飲酒のコントロールが自分自身の力だけではできなくなっている病気です。

近年、女性のアルコール依存症が増えています。

病気には治療法があります。

病気には回復の支援が必要です。

◎新城保健所のアルコール相談

- ・精神科医師による相談（予約制）
 - ・断酒会等専門相談員による酒害相談（予約制）
 - ・精神保健福祉相談員、保健師による相談（随時）
- ※ご本人に限らず、ご家族からの相談もお待ちしています。

あいらしきたらを読んで、もしかしたらと思ったら、まずはお電話で御相談ください。

【直通電話】

電話 0536-22-2205（健康支援課）
月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:30

