

～令和6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 環境・食品安全課	ただし4月30日、12月24日、12月31日、2月11日、3月18日は検査不可
	設楽出張窓口	毎週火曜	10時00分～11時00分		
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・ 梅毒検査（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、8月12日、9月23日、10月14日、12月23日、1月13日、2月10日、24日、3月24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	祝日を除く
	設楽出張窓口	—	—		設楽出張窓口への出張相談可
歯科相談	新城保健所	毎週第2月曜	9時00分～11時00分 予約制	健康支援課	祝日を除く
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	—	—		設楽出張窓口への出張相談可

こころの健康相談のご案内

先の見えない不安や悩みを抱えていたら、一人で悩まないで話してみませんか？

春は就職や進学等、生活環境が大きく変化する時期にあたります。就職や進学は本来嬉しい出来事であり、希望や期待もある反面、実は心の負担となり、大きなストレスがかかっています。眠れない、食欲が減った、怒りやすくなった、わけもなく涙がでてしまう、不安に思う等、このようなこころの不調を感じたら、一人で抱え込まないでください。

新城保健所では、電話や面接でこころの不調に関する相談を精神保健福祉相談員や保健師がお聴きします。相談はご本人ご家族、友人等、どなたでも構いません。



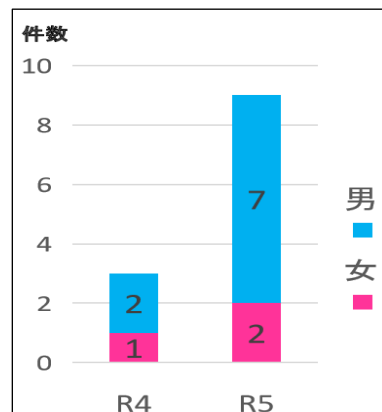
〈相談日〉 月曜日～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:30

増えてます！ダニ媒介感染症

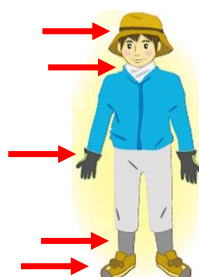
ダニ媒介感染症とは？

病原体を保有するダニに咬まれることによって起こる感染症のことで、**重症熱性血小板減少症候群(SFTS)**、**ダニ媒介脳炎**、**日本紅斑熱**、**つつが虫病**、**ライム病** などがあります。ダニはシカやイノシシなどの野生動物が出没する環境に多く生息していますが、この地域では民家の裏山や裏庭、畑、あぜ道などにも生息しています。

新城保健所管内では昨年秋から冬にかけて、つつが虫病が9件発生しています。(右図)



どうやって防ぐの？



- ・ダニに咬まれないために野外では**腕・足・首など、肌の露出を少なく**しましょう
- ・ダニを目視で確認しやすくするために**明るい色の服を着る**ようにしましょう
- ・野外活動後は入浴し、**ダニに咬まれていないか確認**しましょう

出典：厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunva/0000164495.html>)

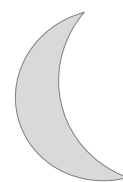


寝ても疲れが取れないなら要チェック！

あなたの睡眠の質 大丈夫ですか？

令和6年2月、厚生労働省より「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」が発表されました。毎日、よく眠れていますか？「睡眠によくないこと」していませんか？

ここでは、睡眠の質を上げるために、今日からできる3つのポイントを紹介します。



1 生活リズムと眠る環境を整えよう

朝、日光を浴びることで体内時計はリセットされ、すっきり起きることができます。また、エアコンなどを使って適温に保ち、できるだけ静かな環境で眠りましょう。

2 運動や食事も大切に

日中に適度な運動をすることでスムーズな眠りが促されます。朝食は体内時計を調整する働きがあります。朝食をしっかり取りましょう。

3 嗜好品は要注意

コーヒーに含まれるカフェインには覚醒作用があるため、控えめにしましょう。アルコールを取ると眠りの質が悪くなるため、寝酒をしないようにしましょう。

出典: SMART LIFE PROJECT
(https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/)