

けんこう 砦 とりで

保健所は地域の健康危機管理の砦の役割を担っています。保健所だより“けんこう砦”を通して、業務の紹介や保健所からのお願い、今すぐ実践できる感染症・食中毒の予防法など市民の皆さんの健康と安心な暮らしを守るための情報をお届けします。

保健所ではさまざまな職種の職員が働いています



公衆衛生医師

現場の職員に対して医学的側面から助言・指導する公衆衛生医師が保健所長として勤務しています。保健所長には、保健所業務全般を指揮監督し、保健、医療、衛生関係機関との調整をするなどの役割があります。



保健師

乳幼児健診や子育て支援、成人への生活習慣病予防教室など市民向けにさまざまな健康づくり事業を行うほか、指定難病患者や精神障害者に対する相談・支援、感染症の予防やまん延防止の対応を行っています。

感染症予防特集は **4 ページ**



獣医師



薬剤師

飲食店の許認可など食品に関する業務、理容所、美容所など生活衛生に関する業務、狂犬病予防や動物の飼い方に関する相談・指導、食中毒・感染症の検査業務など担当する分野は多岐にわたります。

また、食肉の安全性を検査する食肉衛生検査所に所属する獣医師や、薬局や医薬品販売業、毒物劇物販売業に関する業務、薬物乱用対策の啓発に関する業務などを行う薬剤師もいます。

狂犬病予防注射特集は **2 ページ**、食中毒予防特集は **4 ページ**



精神保健福祉士

こころの病気によってさまざまな障害を抱える人々やその家族を対象に、各種相談事業、家族教室、講座などを通して、相談者の生活がより良いものになるよう支援を行います。

ストレス予防特集は **3 ページ**



管理栄養士

給食施設の栄養管理に対する指導助言や飲食店などの衛生管理に関する業務を行います。また、子どもから高齢者までそれぞれの年代に合わせた栄養相談・指導を行ったり、さまざまな教室を開催し食生活や献立の助言を行うなど地域住民の健康の維持・増進に努めています。



事務

事務以外の専門職の職員とともにさまざまな部署に配置されています。管理職として議会対応をしたり、市役所との各種調整や予算関連業務を担当するなど、保健所の業務を円滑に運営するための事務手続きに努めています。

他にも、理学療法士、臨床検査技師が勤務しています。



川口市保健所

保健所が担当している業務について、詳しくは

[川口市保健所ホームページ](#)

[検索](#)

● 犬の飼い主の皆さんへ “4つのお願い”



犬のふん・尿の処理

犬のふん・尿で公共の場所や他人の敷地などを汚すことのないようにトイレは散歩前に自宅でさせましょう。

外でふんをしてしまった場合は、ビニール袋などに入れて、飼い主が責任を持って自宅に持ち帰って処理しましょう。また、尿は水で洗い流すようにしましょう。

鳴き声

吠え癖は犬にとってもストレスとなります。犬が吠えるのは、飼い主にかまって欲しい時、散歩や食事の要求をしたい時、警戒している時、病気やけがで痛がっている時などさまざまです。これらの原因を飼い主が正しく理解することが重要です。ドッグトレーナー(犬の訓練士)や獣医師など専門家に相談してもよいでしょう。

散歩のときは必ずリード(綱)を

ドッグランなど、犬を放すことが認められている場合を除き、公園などでも犬の放し飼いは禁止されています。

リードをしていないと・・・

- 犬が苦手なかた、アレルギーがあるかた、小さな子どもなどは、恐怖を感じます
- 普段はおとなしい犬であっても、驚いて、人や他の犬に咬みつくことがあります
- 飼い主の見ていないところでふん・尿をすることがあります

鑑札と狂犬病予防注射済票

鑑札と狂犬病予防注射済票の装着は飼い主の義務です。犬が迷子になった場合は、番号で飼い主が特定できます。



● 犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか？

犬を飼い始めたら登録が必要

川口市保健所生活衛生課、支所、川口駅前行政センターの窓口で登録の申請をして、鑑札の交付を受けてください。なお、生後90日以内の犬は、90日を経過してから登録をしてください。

狂犬病予防注射は飼い主の義務

狂犬病はほとんど全てのほ乳類の間で感染が成立する感染症です。発症すれば治療法はなく、死亡率はほぼ100%という恐ろしい病気です。動物病院や集合狂犬病予防注射会場などで必ず毎年1回狂犬病予防注射を受けさせたいので、市に届け出をし、狂犬病予防注射済票の交付を受けてください。



川口市では4月に集合狂犬病予防注射を実施しています。犬の登録をされているかたには、はがきでお知らせしていますが、広報かわぐち3月号と保健所ホームページにも詳細を掲載しています。

問い合わせ……生活衛生課生活衛生係

☎048-423-7884 (直通)

● ストレスとの上手な付き合いがた



まずはストレスを知ることから

春は、卒業や入学、転勤、人事異動などで生活環境に変化が訪れる時期です。自分では気づいていなくても、環境の変化は少なからず心身にストレスを与えています。ストレスというと嫌なことや辛いことを連想するかたもいると思いますが、進学や就職、昇進など嬉しいこともストレスになると言われています。

過度なストレスは身体の不調が出たり、気持ちが不安定になったり、食欲が落ちたり、眠れなくなることもあります。こうした症状が出たから病気というわけではありませんが、ストレスを受け続け、症状が長く続くとこころの病気にかかってしまうこともあります。



————— ストレスがたまった時は

好きな音楽を聞く？

ゆったりお風呂に入る？

軽くストレッチでもする？



リラクゼーション法を見つけよう

リラックスできる時間を日常生活の中に確保することが大切です。例えば、自分に合ったリラクゼーション法を持つのもよい方法と言えるでしょう。また、友人や家族などに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になる場合もあります。

アルコールに油断は禁物

お酒を飲んでストレスを解消しようとするのは、逆に睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せます。さらに習慣的な飲酒はアルコール依存症というこころの病気を引き起こす危険があります。飲み方の異変やアルコールによるトラブルがみられたら、専門機関に相談しましょう。



お酒はほどほどに

ご案内



こころの健康相談

こころの悩みや病気などで困っているかたや家族などための相談事業



こころの健康講座

統合失調症やうつ病などこころの病気について分かりやすく学べる講座

詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ……疾病対策課精神保健係 ☎048-423-6748 (直通)

感染症の予防は基本がタ・イ・セ・ツ



新しい年度が始まる4月は環境が大きく変わることが多く、ストレスがたまることで免疫力が下がりやすくなります。さらに、免疫力が下がると感染症にかかりやすくなります。感染症を予防するために、栄養バランスの良い食事、十分な休養をとるなど生活習慣

を整えましょう。また、人込みや繁華街への外出を控え、体調が悪いときは無理せず、休息を心掛けてください。

感染症の予防の基本は「手洗い、うがい、マスクの着用、咳エチケット」です。日頃からこれらの基本を習慣づけていきましょう。

3つの正しい咳のエチケット



③ 上着の内側や袖(そで)で覆う

口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。



② ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う

マスクをつけるときは取り扱い説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまで覆い、隙間がないようにつけましょう。



① マスクを着用する

出典：厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>)

問い合わせ……疾病対策課感染症係 ☎048-423-6726 (直通)

今日から使える“食中毒予防3原則”



つけない (洗浄・清潔)

- 手洗いの徹底**
調理前、食事前、トイレ後など適切なタイミングで手洗いを。
二度洗いが効果的。
- 調理器具の使い分け**
包丁、まな板などの調理器具は、野菜、肉、魚など食材ごとで使い分け、他の食材に菌を広げない。
- 調理する人の体調管理**
おう吐や下痢などの症状がある場合は調理を避ける。

ふやさない (迅速・冷却)

- 適切な温度管理**
調理済の食品は常温で放置せず、冷蔵保管など適切な温度で。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持。冷蔵庫は詰めすぎに注意。7割程度が目安。
- 食品を素早く冷やす**
余った食品は、清潔な容器に小分けして冷蔵庫で保管。温め直す時は十分に加熱。

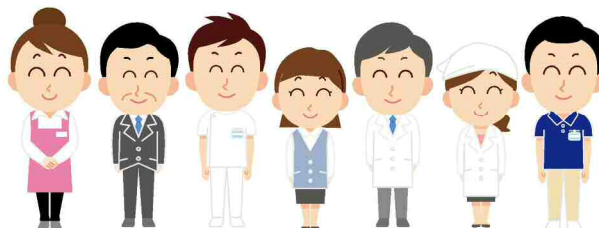
やっつける (加熱・殺菌)

- しっかり加熱**
食品は中心部まで十分に加熱。目安は中心温度75℃、1分以上。
- 清潔に保つ**
調理器具は十分に洗浄し、熱湯や消毒液で消毒して、十分に乾燥して、調理室やトイレは常に清潔に保つ。



問い合わせ……生活衛生課食品衛生係 ☎048-423-7889 (直通)

守ります
くらしを
安心な



健康と
皆さんの
私たちが