

長生保健所(健康福祉センター)

令和5年2月発行

発行 千葉県長生保健所(長生健康福祉センター)
〒297-0026 茂原市茂原1102-1

TEL 0475-22-5167(代)

FAX 0475-24-3419

ホームページ 長生保健所

第44号

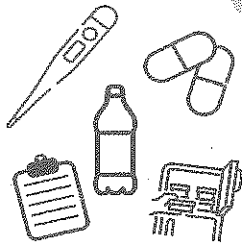
だより

新型コロナウイルス感染症について

毎日、体調チェックしていますか？

新型コロナウイルス感染症流行下においても、毎日ご自身の体調を確認することは、健康管理の観点で重要です。

健康に関するセルフケアをしましょう



※災害時にも有用です

-準備しておくといもの-

- 体温計
- 薬(常用している薬、解熱鎮痛薬等)
- 検査キット(【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品】と表示)
- 日持ちする食料(5~7日分程度を目安)
- 居住地の健康フォローアップセンター及び受診・相談センター等の情報
- 近隣の診療検査医療機関の情報

検査キットを購入する際の留意点はこちら



健康手帳



健康の保持・増進のために日常から気をつけること-

※詳細は健康手帳をご覧ください。

- ✓ 適切な食生活を目指そう
- ✓ 適度な運動をしよう
- ✓ 十分な睡眠をとろう
- ✓ 禁煙しよう
- ✓ お酒と上手に付き合おう

新型コロナ
感染予防情報



引き続き感染予防のために気をつけること-

- ✓ 毎体温度を測るなど自己管理をしましょう
- ✓ 手洗い等感染予防対策を徹底しましょう
- ✓ 新型コロナワクチンを接種しましょう

新型コロナ
ワクチン情報



新型コロナの重症化リスクをご存じですか？

◆以下の項目に該当する方は重症化リスクが高いと考えられます。日頃からチェックしておきましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 65歳以上である | <input type="checkbox"/> 妊娠している |
| <input type="checkbox"/> 喫煙歴がある | <input type="checkbox"/> 慢性呼吸器疾患(COPD等)と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 肥満(BMI30以上) | <input type="checkbox"/> 糖尿病と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 脳血管疾患と診断されている | <input type="checkbox"/> 脂質異常症と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 高血圧と診断されている | <input type="checkbox"/> 慢性腎臓病と診断されている |
| <input type="checkbox"/> がんと診断されている | <input type="checkbox"/> 心血管疾患と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 免疫機能の低下の可能性があると診断されている(※) | |

◆各自治体で重症化リスクを示していることがあります。

(※)臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用その他の事由による免疫機能の低下の可能性があると医師から診断されている方。

新型コロナ感染したかもと思ったら・・・？
65歳以上の高齢者など重症化リスクがある方は、

発熱外来を受診しましょう

重症化リスクがない方については、千葉県新型コロナウイルス感染症陽性者登録センター(令和4年12月現在)に連絡してすばやく療養を開始することができます

大切な家族と離ればなれにならないためにペットにマイクロチップを装着しましょう。

マイクロチップの装着はペットに対する愛情の印です

マイクロチップ装着制度について

動物の愛護及び管理に関する法律の改正により、令和4年6月1日からマイクロチップに関する新たな制度が始まりました。

- ペットショップ等の犬猫販売業者には、取得した犬猫へのマイクロチップ装着と指定登録機関への情報の登録が義務付けられました。
- 犬猫の飼い主の皆様には、飼っている犬猫にマイクロチップを装着するよう努めることが規定されました。
- 飼い犬や飼い猫にマイクロチップを装着した場合やマイクロチップが装着された犬猫を購入した・譲り受けた場合は、指定登録機関への情報の登録・変更登録が必要です。

犬と猫のマイクロチップ情報登録窓口

環境大臣指定登録機関 公益社団法人日本獣医師会
TEL 03-6384-5320
登録サイト URL <https://reg.mc.env.go.jp>

※既に民間事業者が実施している登録制度（A I P O等）とは異なりますのでご注意ください

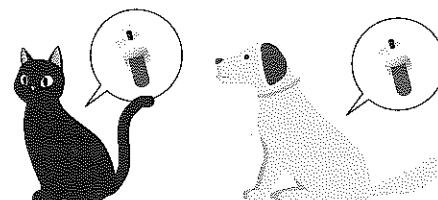
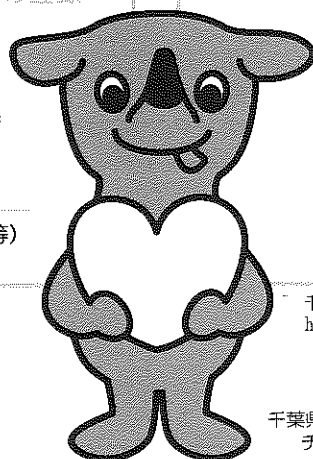
マイクロチップって何？

生体適合ガラスで包まれた個体識別用の電子機器で、15桁の数字が記録されています。

犬猫の場合、頸部の皮下に獣医師が専用の注射器を用いて埋込みます。皮膚の外側から専用の読取機（リーダー）をかざすことで、記録された数字を読み取ることができます。

脱落する心配が少なく、安全性の高い動物の個体識別の方法として、世界中で広く普及しています。

マイクロチップが装着されていることで、ペットの身元証明となり、迷子や災害で飼い主と離ればなれになっても、飼い主の元に戻ってくる可能性が高くなります。



千葉県ホームページ「ペットにマイクロチップを装着しましょう！」
<http://www.pref.chiba.lg.jp/eishi/pet/doubutsu/pamphlet.html> を加工して作成

千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎にご注意

ノロウイルスとは？

- ・ノロウイルスはヒトの腸管で増殖し、嘔吐や下痢等を起こすウイルスです。
- ・数十個から百個程度のウイルスを接種することで感染が成立すると言われています。

症状は？

- ・潜伏期間は24～48時間で、嘔吐、下痢、吐き気、腹痛が主な症状です。通常3日程度で回復します。
- ・感染しても発症しない場合（不顕性感染）や発症しても軽い風邪のような症状の場合もあります。
- ・子供や高齢者など抵抗力の弱い方や乳幼児では重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

感染経路は？

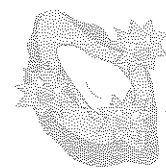
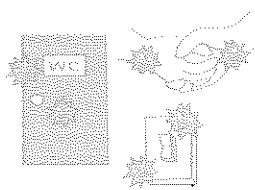
経口感染が主な感染経路と言われています。

- ・汚染された二枚貝や食品を生や十分に加熱しないで食べた場合。
- ・ノロウイルスに感染したヒトが、手洗いを十分行わずに調理した食品を食べた場合。
- ・ノロウイルスに感染したヒトの便や嘔吐物の処理が不十分だった場合。など

感染対策は？

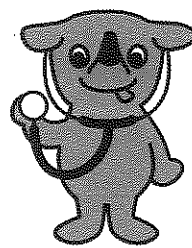
食品はよく加熱し、調理や食事の前には良く手を洗いましょう。

- ・食品は中心部まで十分に加熱（中心温度が85℃～90℃で90秒以上が望ましい）してから食べましょう。
- ・生鮮食品（野菜、果物など）は十分に洗浄しましょう。また、交差汚染に注意しましょう。
- ・トイレの後、調理をする際、食事の前にはよく手を洗い、使用するタオル等は清潔なものを使用しましょう。
- ・調理従事者が、下痢、吐気、嘔吐、腹痛、発熱などの症状がある時は、調理への従事は避けましょう。
- ・ノロウイルスに汚染された可能性のある調理器具等は次亜塩素酸ナトリウムや熱湯で消毒しましょう。



千葉県ホームページ
<https://www.pref.chiba.lg.jp/shippci/kansenshou/gast/> を加工して作成

あなたの血糖値は大丈夫ですか？ 本当は怖い 糖尿病 糖尿病を放置しないで！



長生保健所「地域・職域連携推進事業」では地域保健と職域保健の連携により、長生地域に住む人・働く人の健康づくりを進めています。
令和4年度は「糖尿病の重症化予防」に取り組んでいます。
長生地域は、糖尿病予備軍や糖尿病の方が大変多い地域です。

《糖尿病の進行・重症化を防ぐために 今からできること》

定期健診
年に1回は健診へ行きましょう♪

運動 今より10分多く
体を動かしましょう

食事 1日3食バランス良く！
食べ過ぎ注意！！

睡眠 ぐっすり寝て
ストレス解消♪

禁煙
禁煙は健康への近道！

口腔ケア 毎日しっかり歯磨き
定期的に歯科健診へ行きましょう

事務局：千葉県長生保健所（長生健康福祉センター） ☎0475-22-5167

正しく知って

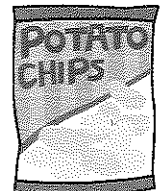
栄養成分表示を活用しましょう

栄養成分表示とは？

加工食品に表示されている、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等の栄養成分の含有量のことを指します。
自分に足りない・とりすぎている栄養素等について、栄養成分表示を確認していただき、商品選択に活用しましょう。

【表示例】

栄養成分表示 100g(15g)当たり	
エネルギー	470kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	29.8g
炭水化物	46.2g
食塩相当量	0.7g



* 高血圧の予防、コントロールのためにも「食塩相当量」を確認し、減塩を心がけましょう

【1日の目標量】

	男性	女性	高血圧の方
目標量	7.5g未満 ^{※1}	6.5g未満 ^{※1}	6.0g未満 ^{※2}

出典 ^{※1} 日本人の食事摂取基準2020年版 ^{※2} 高血圧治療ガイドライン2019

「ノンカロリー[※]」「塩分〇%カット」「食物繊維たっぷり」などの一定の基準を満たすと表示できる栄養強調表示も参考にしましょう

※「ノンカロリー」は全くエネルギーが含まれていないという意味ではありませんので、摂りすぎには注意しましょう！

健康づくりの基本はバランスの良い食事と規則正しい生活です

令和5年度 相談・検査の日程

内容	実施日	受付時間	内容	実施日	受付時間
エイズ 性感染症 肝炎検査 (無料・予約制)	[即日検査] 毎月第1・3火曜日	13:00~ 13:30	DV相談 (専用電話) 0475-22-5565	[来所相談] 月曜日~金曜日	9:00~ 17:00 (予約制)
	[夜間検査] 隔月(偶数月) 第3火曜日	17:30~ 18:00		[電話相談] 月曜日~金曜日	9:00~ 17:00
骨髄バンク ドナー登録受付	第1火曜日	10:00~ (予約制)	ひとり親家庭 自立支援相談	月曜日~金曜日	9:00~ 17:00
腸内細菌検査 (有料)	毎週火曜日 (第5週、休日、休前日 及び休前々日を除く)	9:00~ 11:00	家庭児童相談	月曜日~金曜日	9:00~ 17:00
精神保健福祉相談 (予約制) [医師による相談]	偶数月第2火曜日 毎月第4金曜日 奇数月第3火曜日	14:00~ 16:00 14:00~ 15:00	障害のある人への 差別に関する相談 (専用電話) 0475-26-1510	月曜日~金曜日	9:00~ 17:00

※新型コロナウイルスの感染状況等により、検査・相談の日程が変更になる場合がありますので、お問い合わせください。(TEL:0475-22-5167)

献血にご協力ください!

新型コロナウイルス感染の拡大下でも、毎日約14,000人の方からのご協力が必要です。
皆様のご理解とご協力をお願いします。

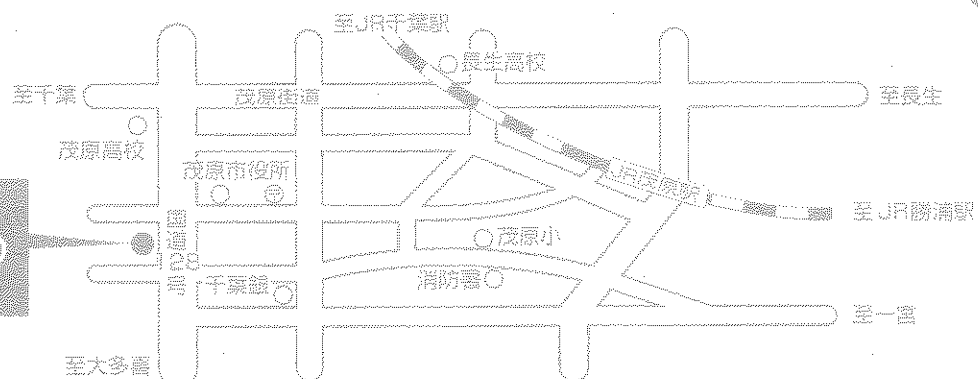
長生地域の献血会場: <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ohousei/boshuu/kenketsu.html>

日本赤十字社 千葉県赤十字血液センター: <https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/index.html>

※ 献血会場では、手指消毒や体温測定など感染対策を徹底しています。

案内図

千葉県長生保健所
(長生健康福祉センター)
長生合同庁舎2階



交通 徒歩... JR茂原駅から約20分茂原市役所向かい

バス... JR茂原駅から「大多喜」、「長南」方面行「西町停留所」下車約3分