

長生健康福祉センター

平成27年2月発行

第36号

だより

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

TEL 0475-22-5167

FAX 0475-24-3419

ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-chousei/index.html>

ノロウイルスにご用心!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は年間を通して発生がみられますが、特に冬場に流行します。ノロウイルスは感染しても胃腸炎症状(おう吐、下痢等)がない場合があり、本人が感染に気づかないまま、用便後の手洗いが不十分で食品を汚染してしまうこともあるため注意が必要です。



予防のポイント

① ていねいな手洗い

帰宅後、調理の前後、食事前、トイレやおむつ交換後などは石けんを使ってよく洗い流しましょう。

② 食品の十分な加熱

85～90℃ 90秒以上の加熱が必要です。

③ 調理器具の洗浄・消毒

85～90℃ 90秒以上加熱殺菌するか、塩素系漂白剤で消毒しましょう。

家族が感染していたら

おう吐物、下痢便などの処理をするときは、使い捨ての手袋とマスクを着用し、塩素系消毒剤で消毒しましょう。



手洗いの手順



水でぬらす



手洗い石けんをつける



よく泡立てる



手のひら・甲・指の間・指の付け根・指先・手首と各5回程度念入りに(とくに親指は意識して洗いましょう)



ココも大切!



水で十分にすすぐ



ペーパータオルでふく



消毒薬等を手指にすりこむ

(社)日本食品衛生協会 巡回資料を改変

【消毒液の作り方】 市販の家庭用漂白剤(有効塩素濃度5～6%)の場合



水500ml
ペットボトル

+ ||||| 塩素剤 2杯(10ml) → 約0.1% : おう吐物の処理など
+ ||||| 塩素剤 1/2杯(2.5ml) → 約0.02% : 器具の消毒など
ペットボトル
キャップ(約5ml)

※次亜塩素酸ナトリウムでは手指等の体の消毒をすることはできません。また、金属に使用すると錆びてしまうため、必ず消毒後は十分に水洗いや水拭きをしてください。

カーペットなど色落ちするものはスチームアイロン(2～3分)も効果的です。



健康ちば協力店に登録して、 県民の健康づくりを応援してみませんか？

千葉県ではメニューの栄養成分表示や、健康・栄養情報等の提供をしたり、ヘルシーオーダーに対応できる飲食店を「健康ちば協力店」として登録し、県民の皆さんが、自ら積極的に健康づくりに取り組めるよう応援しています。

健康ちば協力店では、以下の「健康づくりの取組」
1～4のうち2つ以上の取組を行っています。

1. メニューの栄養成分を表示しています。
2. 健康・栄養情報等の提供をしています。
3. ヘルシーオーダーに対応しています。
 - (1)～(4)の項目のうち2項目以上に対応しています。
 - (1) エネルギーが気になる人への対応
 - (2) 脂質が気になる人への対応
 - (3) 塩分が気になる人への対応
 - (4) 噛む力が弱く食べにくい人への対応
4. 終日禁煙をしています。

このステッカーが目印！



登録した店舗は県のホームページに掲載できます！（登録は無料です。）
新規登録、登録後の変更、ご質問等は地域保健福祉課までご連絡ください。

長生健康福祉センター管内では22店舗登録していただいています！

登録店舗は千葉県のホームページで検索できます。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/eiyou/kyouryokuten/>



冬場には血液が不足します！！

冬場は風邪やインフルエンザ、花粉症などから献血者が減少し、血液が不足します。しかし、輸血用血液を必要とする患者さんには季節に関係なく、血液の十分な確保が必要です。

寒さが厳しい時期ですが、ぜひ積極的な献血のご協力をお願いします！



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

🐾 千葉県内の献血会場：<http://www.chiba.bc.jrc.or.jp>（千葉県赤十字血液センターのページ）

献血種類	年齢	体重	血色素(g/dL)	年間総献血量
400ml	男性17～69歳 女性18～69歳	50kg以上	男性13.0以上 女性12.5以上	400mlと200ml 合わせて
200ml	16～69歳	男性45kg以上 女性40kg以上	男性12.5以上 女性12.0以上	男性1200ml以内 女性 800ml以内

※65歳以上の献血については、献血いただく方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血がある方に限ります。

「千葉県動物の愛護及び管理に関する条例」が制定されました。

近年のペットブームを背景に、人と動物とは密接な関係になってきています。その一方で、飼いきれずに動物の引き取りを相談される方は多く、動物に起因する住民間のトラブルの発生はあとをたちません。

このような状況から、人と動物の共生する社会の実現を図るため、「千葉県動物の愛護及び管理に関する条例」が制定されました。(平成 27 年 4 月 1 日 施行)

飼い主の方に守っていただきたいルールと届出があります

●周囲の環境への配慮

●犬猫の多頭飼育の届出義務

●動物による侵害防止

●猫の屋内飼養

守っていただきたいこと

動物一般

- ・適切にえさ、水を与え、動物の健康を保持しましょう
- ・飼養施設の内外を常に清潔にしましょう
- ・終生飼養に努めましょう

犬

- ・囲いの中か、固定された物につないで飼いましょう
- ・適切なしつけを行い、散歩時のフンを回収しましょう

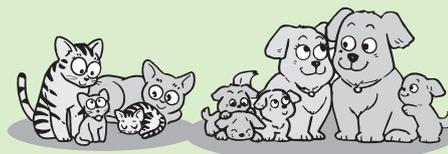
猫

- ・猫の健康・安全及び周辺の生活環境を保持するために屋内飼育するように努めましょう

届け出が必要なこと

多数の犬猫を飼う場合

- ・犬猫合わせて 10 頭以上飼う場合、保健所への届出が必要です(91 日齢未満の犬猫を除く。)



飼い犬が人をかんでしまった場合

- ・犬が人をかんだ場合、保健所への届出及び犬が狂犬病にかかっていないかどうか、獣医師の検診を受けさせることが必要です



平成27年
1月1日～
施行

小児慢性特定疾病医療支援制度

小児慢性特定疾患治療研究事業が新しい制度に変わりました。

【主な変更点】

- 指定医療機関での窓口負担は 2 割
(自己負担限度額を超えた場合はそれ以降の自己負担なし)
- 月額自己負担限度額の金額・算定方法の変更
- 指定医療機関・指定医の指定
- 対象疾患の拡大

対象疾患については 514 疾患から 705 疾患に拡大されました。千葉県ホームページまたは保健所にて確認できます。

- * 必要書類については千葉県ホームページをご覧ください、長生健康福祉センター(地域保健福祉課)までお問い合わせください。



平成 26 年 7 月より違法ドラッグ、脱法ハーブ等の名称が危険ドラッグに変更されました。

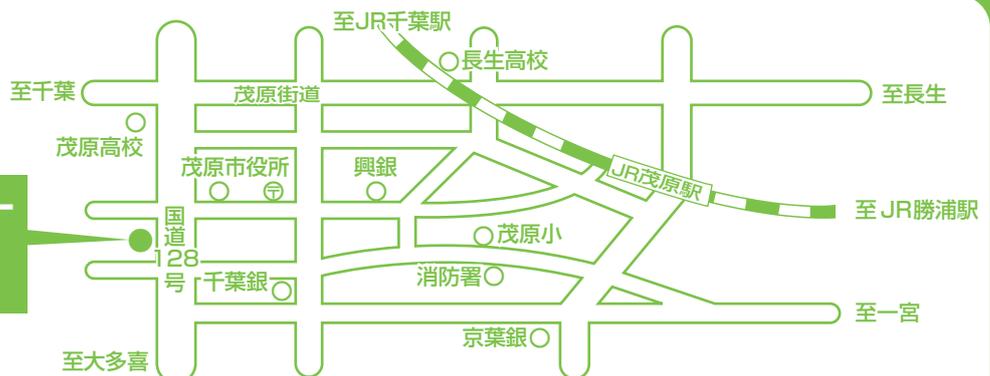
平成27年度 相談・検査の日程

内 容	実施日	受付時間	内 容	実施日	受付時間
精神保健福祉相談 (こころの健康相談)	[医師による相談] 毎月2回 (※実施日等の詳細 は地域保健福祉課 までお問い合わせ ください。)	14:00～16:00 (予約制)	不妊相談	[医師による相談] 予約制で実施 (※実施日等の詳細 は地域保健福祉課 までお問い合わせ ください。)	(予約制)
精神障害者 社会復帰事業 (デイケアクラブ)	第2・4木曜日	10:00～14:00 (登録制)	DV相談	[来所相談] 火曜日	9:00～17:00 (原則予約制)
エイズ・ 性感染症・ 肝炎検査	[即日検査] 毎月第1・3火曜日 [夜間検査] 偶数月第3火曜日	[即日検査] 13:00～14:00 (予約制) [夜間検査] 17:30～19:00 (予約制)	家庭児童相談	[電話相談] 月曜日～金曜日	9:00～17:00 (専用電話) 0475-22-5565
骨髄バンク ドナー登録受付	第1火曜日	10:00 (予約制)	母子・父子自立支援	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週を除く) (※4月28日、 12月22日分は実施 しない)	9:00～11:00	障害のある人への 差別に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00 (専用電話) 0475-26-1510

※該当日が祝祭日の場合は実施しません。
 ※やむを得ず、日程を変更する場合があります。
 ※詳細については電話でお問い合わせください。また、
 詳細が決まり次第、長生健康福祉センターのホーム
 ページにてお知らせします。

案内図

長生健康福祉センター
(長生保健所)
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

こころの健康相談は・・・

◎千葉県長生健康福祉センター ☎0475-22-5167
 月～金 (休日・年末年始除く) (9:00～17:00)
 ◎社会福祉法人千葉いのちの電話 ☎043-227-3900
 24時間・年中無休

◎千葉県精神保健福祉センター 月～金 (休日・年末年始除く)
 ① ☎043-263-3893 (9:00～16:30)
 ② ☎043-268-7830・7474 (13:00～18:30)

ひとりで悩むより、まず相談を