

夷隅保健所だより

第55号

(令和7年6月発行)

(夷隅健康福祉センター)

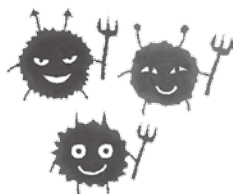
千葉県夷隅保健所管内/2市2町 ● 人口/62,189人 ● 世帯数/28,357世帯(令和7年4月1日現在)

●メールアドレス isumiho@mz.pref.chiba.lg.jp

●ホームページアドレス <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-isumi/>

〒299-5235 勝浦市出水1224

☎ 0470-73-0145 FAX 0470-73-0904



夏場の食中毒にご用心!

夏場は食中毒の原因となる細菌が活発になる時期です。

しっかり予防し、安全に美味しく食べましょう!

食中毒予防三原則

清潔・洗浄(つけない)

- ・調理や食事の前には手を洗いましょう。
- ・生のお肉には食中毒菌が多いので、他の食品を汚染しないように対策しましょう。
(例) まな板等の器具を使い分ける、焼くときは専用の箸かトングを使う等々…
- ・野菜にも病原体がついていることがあります。生で食べる野菜は、流水でよく洗いましょう。



冷却・迅速(増やさない)

- ・室温に長時間放置せず、冷蔵庫で保管しましょう。
- ・調理は迅速に、調理後は早く食べましょう。



加熱・殺菌(やっつける)

- ・中心部まで十分に加熱しましょう。(目安: 75℃で1分以上)
- ・調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒しましょう。



厚生労働省 家庭での食中毒予防 検索 🔍

ポイント

お肉の食中毒を防ぐポイント

牛・豚のレバーや豚肉は、
すべて 加熱用!



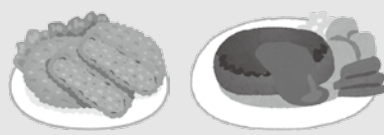
重症化する食中毒の危険性があるため、牛・豚のレバーや豚肉(内臓を含む)を生食用として販売・提供することは禁止されています。十分に加熱してから食べましょう。

鶏肉は十分に加熱!



鶏レバーやささみ等の刺身、鶏肉のタタキなど生又は加熱不十分な鶏肉料理による食中毒が報告されています。新鮮でも安全ではありません。十分に加熱してから食べましょう。

生のひき肉を使った製品
は中心部まで加熱!



メンチカツやハンバーグなどの生のひき肉から作られる製品は、ひき肉に付着している病原体が中心部まで入ってしまうため、中心部まで十分に加熱しましょう。

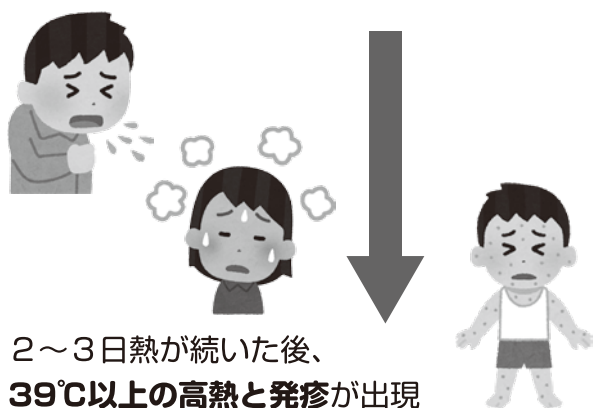
<問合せ先: 健康生活支援課>

千葉県内で 麻しん(はしか)が発生しました

❓ **麻しんとは：**麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。
飛沫感染・接触感染に加え、**空気感染し、感染力が非常に強いことが特徴です。**

＜麻しんの症状＞

感染した約10日後に発熱・咳・鼻水などの風邪のような症状が現れる



2～3日熱が続いた後、
39℃以上の高熱と発疹が出現

＜予防するために＞

麻しんは空気感染するため手洗い・マスクのみでは防げません。

最も有効な予防策はワクチン接種です。
過去に接種したか確認し、接種を希望する場合は、医療機関へご相談ください。



❗ **症状を感じたら：**日ごろ通院している医療機関かお住まいの近くにある医療機関に電話で相談してください。

＜問合せ先：健康生活支援課＞



HIVや性感染症の検査を無料・匿名で受けられます



性感染症は感染しても無症状であることや、比較的軽い症状であることも多いです。

そのまま放置すると、知らないうちにほかの人に感染させたり、神経や心臓に深刻な合併症を残したりするおそれがあります。特に女性の場合は、不妊症や流産・早産の原因にもなります。

自分と相手のからだを守るためにも、ぜひ検査を受けましょう。

※少しでも体調に異常を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

夷隅保健所（夷隅健康福祉センター）の無料・匿名検査（予約制）

【検査項目】 HIV 梅毒 B型肝炎・C型肝炎 淋菌・クラミジア

【検査日時】 毎月第2木曜日・第4火曜日 13:00～14:00

※**完全予約制です。**事前にお電話にてご予約ください。

【検査予約・相談】 Tel.0470-73-0145(代表)

【検査場所】 夷隅保健所(夷隅健康福祉センター) 勝浦市出水1224



検査項目	方法	結果
HIV・梅毒・B型肝炎・C型肝炎	血液検査	採血後2～3時間で判明
淋菌・クラミジア	尿検査	採尿後2週間で判明

＜問合せ先：健康生活支援課＞

働く世代から始めるロコモ対策

▶ ロコモとは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」
⇒ 通称「ロコモ」と言います。

要支援・要介護になる原因は、転倒・骨折などの運動器の障害であると言われています。

▶ 働いていればロコモの心配はない？

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はなくてもロコモになっていたり、
すでに進行していることもあります。

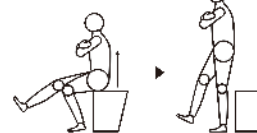
運動器は、日常生活で身体を動かすことで維持されます。ロコモを防ぐためには、
若いころから適度に運動する習慣をつけ、**運動器を大事に使い続けることが大切です。**



▶ ロコモかどうか調べる方法は？

ロコモ度テスト、ロコモチェック、
すぐにできるロコモ対策がわかります。→

<ロコモ度テスト>



▶ 千葉県では WORK+10 を推奨しています

その場でできるストレッチや筋力アップの方法が
わかります。1回1分からはじめませんか。→



<問合せ先：地域保健福祉課>

「ほじょ犬マーク」とは

身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。
身体障害者補助犬法の趣旨をご理解いただきま
したら、このステッカーを、お店や施設の入口に
貼るなど、啓発にご協力ください。



ほじょ犬とは

ほじょ犬は、目や耳、手足に障害のある方をサポート
する「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」のことでペットでは
ありません。障害のある方が自立と社会参加をするため
の大切なパートナーです。障害のある方が日々の暮らし
をよりよく過ごせるような社会の実現を目指しています。



障害を理由とする差別で困った時は、広域専門指導員に相談してください。

【夷隅圏域専用電話】 TEL 0470-73-4630 FAX(代表) 0470-73-0904

<問合せ先：地域保健福祉課>

◆◆◆ 猫の飼い主さんへ ◆◆◆

近隣住民の皆さんに迷惑をかけないようにマナーを守って飼いましょう。



無責任に餌だけを
与えることは
本当に猫にとって
幸せなことですか？

もしかしたら迷い猫かも…
餌をあげたら居ついてしまい本当の
家に帰れなくなることがあります。

※飼い猫が迷子になったらすぐに
周辺を探し、保健所・警察へ
連絡をしましょう。

餌をあげ、面倒を見るなら・・・

- ▼不妊去勢手術をして増えないようにしましょう。
猫が増え、面倒を見切れない状態になる前の
手術が大切です。
- ▼トイレを設置しましょう。
周辺地域での糞尿被害を減らすためにも必要
です。
- ▼置きエサをやめましょう。
新たな猫や野生動物が集まってしまい、
近隣への迷惑になることも。

※保健所では猫の捕獲や駆除はできません。

<問合せ先：健康生活支援課>

令和7年度健康相談・検査業務日程表

事業名	実施日	受付時間	担当課	備考
精神保健福祉相談 (心の健康相談)	毎月第1木曜日	13:30～15:00	地域保健福祉課	< 予約制 >
DV相談	電話 月曜日～金曜日 来所 毎週木曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課	【専用電話】 0470-73-0801 < 来所相談は予約制 >
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	地域保健福祉課	【専用電話】 0470-73-4630
家庭児童相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課	
ひとり親家庭相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課	
HIV抗体検査 性感染症検査 (無料匿名)	毎月第2木曜日 第4火曜日	13:00～14:00	健康生活支援課	< 予約制 >
腸内細菌検査(検便) (有料)	第2・第3・第4火曜日 (休前日及び休前々日を除く)	9:00～11:00	健康生活支援課	

※実施日は、休日及び年末年始を除く



夷隅保健所(夷隅健康福祉センター) 案内図

- 【所在地】 〒299-5235 勝浦市出水1224
- 【電話番号】 0470-73-0145 (代表)
- 【アクセス】 JR 外房線勝浦駅から徒歩15分
小湊バス「塩田病院」で下車 徒歩1分

<問合せ先：総務企画課>