

長生健康福祉センター

平成24年2月発行

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>

第30号

だより

冬の感染症から身を守ろう



ひろげるな インフルエンザ ひろげよう 咳エチケット

インフルエンザ

インフルエンザの症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、咳、鼻水などです。

気管支炎や肺炎を合併し、重症化することがあります。また、脳炎や心不全を起こすこともあります。

インフルエンザにかかったら？

- 早めに医療機関を受診する
- 水分を十分に補給して、睡眠を十分にとる
- 部屋の湿度を保つ(50～60%)
- 外出を控える
- やむを得ない時の外出はマスクを着用する

インフルエンザを予防するには

- 予防接種を受ける
- 栄養と休養を十分にとる
- 適切な温度・湿度(50～60%)を保つ
- 人混みを避け、マスクを着用する
- 手洗いとうがいをする

感染性胃腸炎 (ノロウイルス)

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は年間を通じて発生しますが、特に秋から春にかけての冬場に発生します。学校、保育園、社会福祉施設など集団生活をする施設で発生した場合は、集団感染になることがあるので注意しましょう。

ノロウイルスの感染を防ぐには

- 手洗いは石けんを使いしっかりと
- 加熱調理は十分に、調理器具は清潔に
- 患者の便や嘔吐物は乾燥しないうちに処理する
使い捨てのエプロンやマスク、手袋を付け、ペーパータオル等で飛び散らないようにふき取る。
その後、0.1%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する



手洗い方法を おぼえよう!!



流水で手を濡らし、石けんを適量つける。



手のひらと手の甲を洗う。



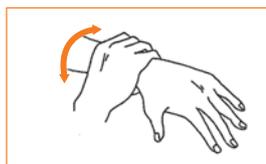
指の間を洗う。



親指も忘れずに洗う。



指先や爪の間を洗う。



手首を洗う。



流水中でよく洗い流し、水分をふき取る。

感染症情報はホームページに掲載されています。

- 長生地域の情報：<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-chousei/index.html> (長生健康福祉センター)
- 千葉県感染症情報：<http://www.phlchiba-ekigaku.org/> (千葉県感染症情報センター)
- 感染症発生情報：<http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/kansenshou/index.html> (千葉県疾病対策課)

犬の飼い主さん！ 4つの義務です。



犬のしつけ方教室のご案内(実技講座)

- 日時 平成24年3月4日(日)
午後12時30分～午後4時まで
- 場所 長生合同庁舎 駐車場
茂原市茂原1102-1
- 費用 1,500円
- 定員 20組(飼い犬同伴)
同伴条件は生後3ヶ月以上で、登録及び平成23年度狂犬病予防接種済みのこと。
- 申し込み期限・方法
平成24年2月24日(金)までに、健康生活支援課窓口又は電話で。
TEL 0475-22-5167

生食用牛肉の規格基準、 表示基準が制定されました

平成 23 年 4 月に富山県等の飲食チェーン店で発生した腸管出血性大腸菌による食中毒事件を受け、生食用牛肉の規格基準等が平成 23 年 10 月 1 日から施行されました。

規格基準等に適合しない生食用牛肉の取扱いが禁止されます。

対象食品：生食用食肉として販売される牛の食肉

(内臓を除く)

例：ユッケ、タルタルステーキ、牛刺し、牛たたきなど



表示基準の主な内容 (包装容器)

生食用であること

一般的に食肉の生食は食中毒のリスクがあること

子ども、高齢者その他食中毒に対する抵抗力が弱い者は食肉の生食を控えるべきこと

と畜場名とその都道府県名

加工施設名とその都道府県名

規格基準に適合した生食用牛肉であっても、子どもや高齢者などの抵抗力の弱い方は、生肉を食べないように、また、食べさせないように十分な注意が必要です。

地域で築こう！

薬物乱用を許さない社会環境づくり

千葉県薬物乱用防止広報強化月間
(2月1日から2月29日)

千葉県における平成 23 年度上半期の薬物事犯による検挙者数は 300 人以上にのぼり、依然として後を絶たない状況です。

ちょっとした好奇心から薬物に手を出し、脳や神経が侵され、二度と元の健康な身体を取り戻すことができなくなります。

薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって薬物乱用をゼツタイゆるさない社会環境をつくるのが大切です。

相談機関

県精神保健福祉センター **043-263-3893**
 長生健康福祉センター **0475-22-5167**
 県警ヤングテレホン **0120-783-497**
 茂原警察署 **0475-22-0110**

ねこの飼い方・エチケット

飼い主にとってねこは家族の一員です。
 ねこの一生に責任を持てますか?!
 また、飼っているねこが近隣に迷惑をかけないように、次の5つのポイントに配慮してください。

- 1 屋内飼育をしましょう
(ねこは室内で飼うことができます)
- 2 不妊・去勢手術をしましょう
- 3 首輪に名札などをつけて、飼い主を明示しましょう
- 4 定期的な健康診断を受けるなどして、病気から守りましょう
- 5 責任をもって最後まで飼養してください

(絶対に捨てない)



献血にご協力ください

「はたちの献血」キャンペーン
(1月1日から2月29日)

献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤を安定的に確保するために新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として広く皆様に献血に関する理解と協力をお願いします。

献血会場等は長生健康福祉センターのホームページ又は総務企画課までお問い合わせください。



宇宙(そら)の会 会員募集

～視覚障がい者による
視覚障がい者のための会～

集まって気兼ねなく話ませんか。
交流会の開催や情報交換、制度について学ぶ場をつくるなど、自分たちで楽しみ、役に立つ、さまざまな活動の場を作っていこうと思います。

場所：総合市民センター2F(会議室)

時間：13時～16時

(毎週金曜日)

音声パソコンや点字の
自主勉強会も行っています
初めての方、興味がある方、
どうぞ一度いらしてください

主催：音声パソコンを学ぶ会
問い合わせ先：健康生活支援課(難病事業担当)



3月は自殺対策強化月間です。

千葉県では「ちば心のキャッチボールプロジェクト」を実施しています。

詳しくはホームページをご覧ください。

アドレス：<http://www.chiba-kokoro.jp/>

自殺予防いのちの電話 ひとりで悩まないで、こころの苦しさをお話下さい。

24時間・365日

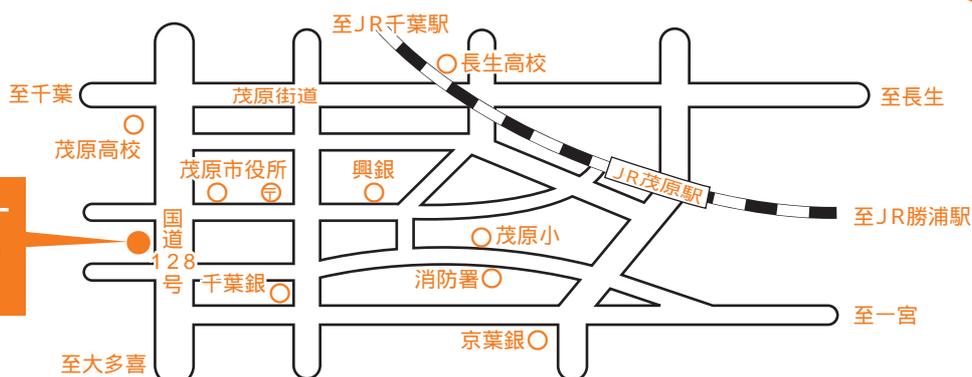
相談電話 043-227-3900

毎月10日は、フリーダイヤル
(2011 4～2012 3)

0120-738-556

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