

平成30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 | (予約制) |
| 精神障害者 社会復帰事業 (デイケアクラブ) | 第2木曜日 | 10:00~14:00 (登録制) | DV相談 | [来所相談] 火曜日 [電話相談] 月曜日~金曜日 | 9:00~17:00 (原則予約制) 9:00~17:00 (専用電話) 0475-22-5565 |
| エイズ 性感染症 肝炎検査 (無料) | [即日検査] 毎月第1・3火曜日 [夜間検査] 隔月(偶数月) 第3火曜日 | [即日検査] 13:00~14:00 (予約制) [夜間検査] 17:30~18:30 (予約制) | 家庭児童相談 | 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) | 母子自立支援 | 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、休日及び 休前日を除く) | 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、年末年始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。
 なお、長生健康福祉センターのホームページでも掲載しております。

平成30年「はたちの献血」キャンペーン (平成30年1月~2月)

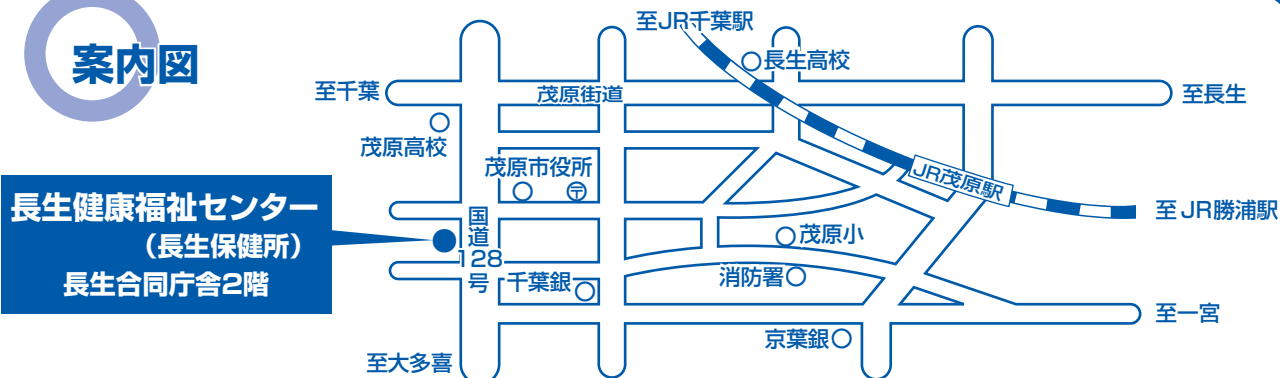
血液製剤の安定した供給を図るため、新たに成人式を迎える『はたち』の若者をはじめ、多くの皆様の献血への御理解と御協力をお願いします！

- ◆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)

(平成30年はたちの献血
キャンペーン標語)
**誰かじゃない自分が
動くはたちの献血**



案内図



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

長生健康福祉センター

平成30年2月発行

第39号



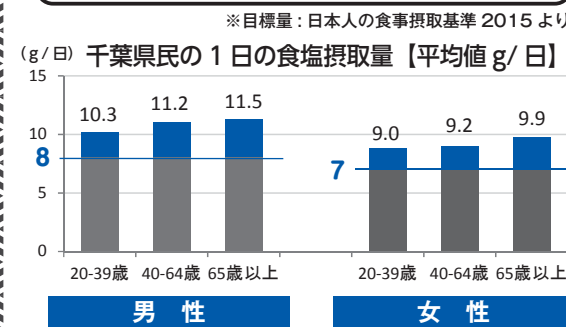
発行 長生健康福祉センター(長生保健所)
 〒297-0026 茂原市茂原1102-1
 TEL 0475-22-5167
 FAX 0475-24-3419
 ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-chousei/index.html>

あなたの食生活を振り返ってみて!!

～平成27年 県民健康・栄養調査の結果から～

食塩のとりすぎ

全ての年代で目標量より**2g以上多く**とっています！
 男性：目標量8g未満 女性：目標量7g未満

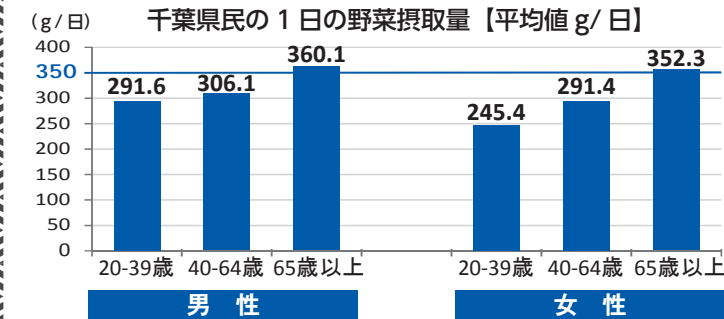


食塩の摂りすぎチェックの数を減らしましょう！

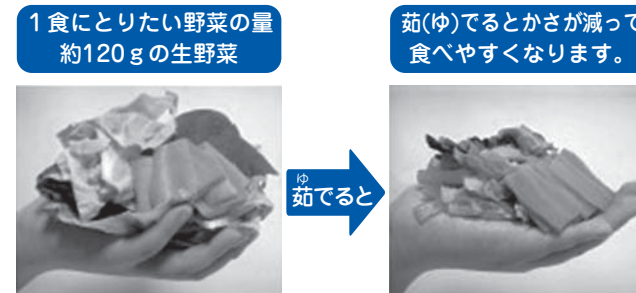
- 塩蔵品(塩づけ、たらこ、佃煮等)を週3回以上食べている。
- 汁物(みそ汁、スープ類)を1日2杯以上飲む。
- 漬物や味付けしてあるおかず、しょうゆやソースをかける。
- 丼物、カレーライス、麺類などの単品料理を週3回以上食べている。
- 漬物を1日2回以上食べている。
- 麺類の汁をほとんど飲む。

野菜の摂取不足

20歳～64歳は目標量より少なく、野菜摂取量が足りていません。野菜摂取の目標量：**1日350g**

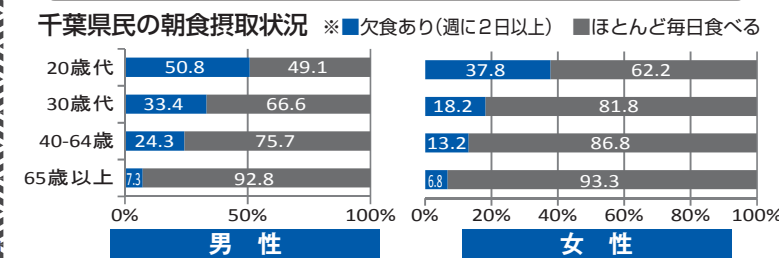


片手山盛りの野菜を毎食、1日3回
 例えば、→ランチでサラダをプラス
 →カット野菜を使って具たくさんスープや炒め物をプラス



20～30歳代の朝食欠食

20歳代は男性の2人に1人が、女性の3人に1人が朝食を食べていません。30歳代男性も3人に1人が朝食を食べていません。



朝食は1日のスタートの活力！

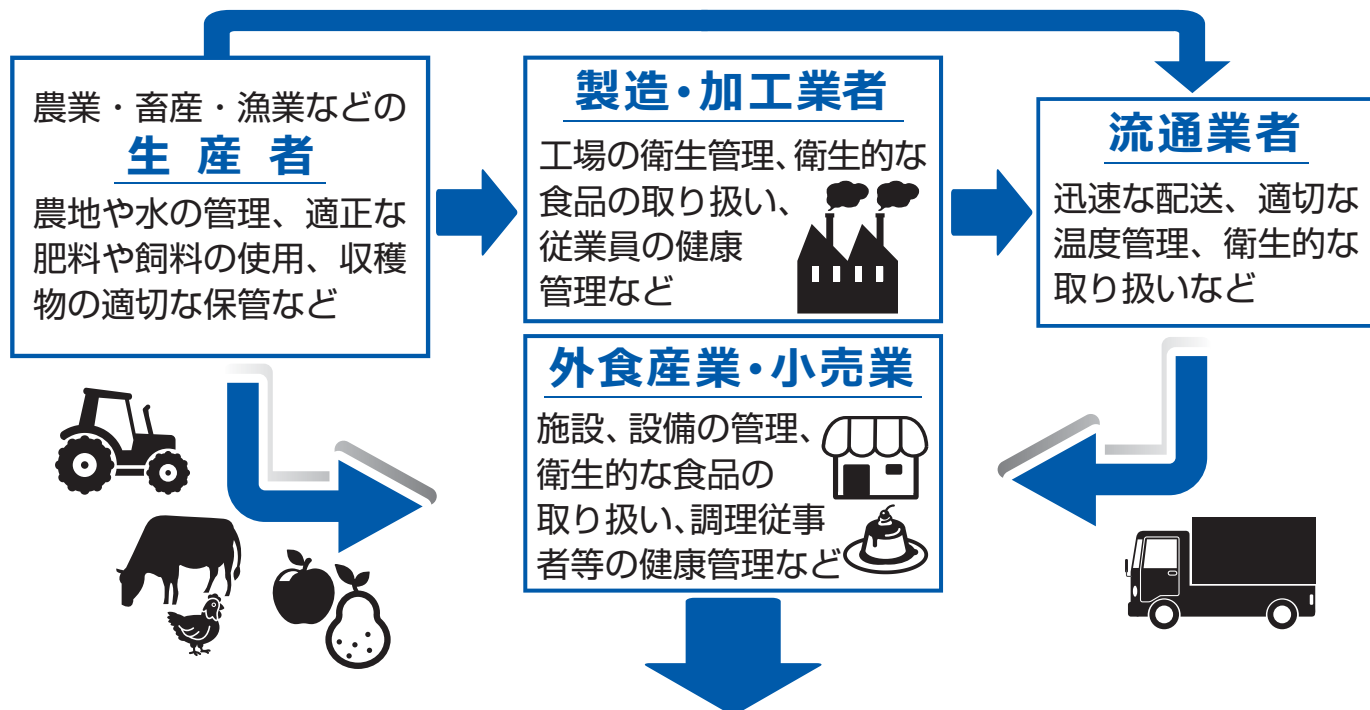
朝ごはんを食べていない人へ
 ★何か一品一口から★
 おにぎり、パン、バナナ、ヨーグルトなど食べやすい物から！

調理する時間がない人へ
 ★コンビニを活用して★
 鮭おにぎり+カップ野菜みそ汁
 肉まん+野菜ジュース
 野菜サンドイッチ+牛乳

食べる時間がない人へ
 通勤途中や、職場で勤務時間前に！

食中毒は家庭でも発生します！

食品の生産から販売・消費に至るまでの各段階で、さまざまな要素が食品の安全に影響を及ぼします。



食べるあなたには何ができますか

- ① 新鮮な食材を購入しよう、食品の表示を確認しよう
- ② 保存は適切な温度管理で（冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下）
- ③ 手は石けんなどで洗い、流水でよく洗い流すこと
- ④ 加熱調理する食品は十分加熱（中心温度が75℃で1分以上）
- ⑤ 調理された料理はできる限り早く食べよう
- ⑥ 残って保管する料理は、小分けしてすぐに冷蔵庫へ

犬・猫を捨てることは犯罪です！

愛護動物を捨てること（遺棄）は動物の愛護および管理に関する法律により禁止されています。違反すると最大100万円の罰金が科せられます。

世話をしている人が責任をもって最後まで飼いましょう。特に不幸な子猫を増やさぬように、不妊去勢手術と室内飼育をお願いします。



忘れていませんか、結核

～今でも年間約2万人が新たに発症しています～

結核はどんな病気？

結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌の混じったタンがせきやくしゃみと一緒にとびちり、それを周囲の人が吸い込むことでうつります。

結核って過去の病気じゃないの？

結核は「過去」の病気ではありません。平成28年は1年間で17,625人（全国）が新規に結核の診断を受けています。そのうち、60歳以上の方が占める割合は72.0%になります。

感染したら、必ず発病するの？

結核に感染したからといって、必ず発病するというわけではありません。通常は免疫機能が働いて、結核菌の増殖を抑えますが、免疫力が弱まると発病するケースが増えます。

どんな症状がでるの？

- ① 咳やタンが2週間以上続く
- ② 体がだるくなる。元気がなくなる。
- ③ 微熱が続く。寝汗をかく。
- ④ 体重が減る。食欲が減る。
- ⑤ 胸に痛みがある

こういった症状がある場合は、早めに受診しましょう。せきが出る時は、マスクをしましょう。

大事なことは・発病予防と早期発見

発病を予防するためには、結核菌が増殖しやすい環境をつくらないことが大切です。

適度に運動する

睡眠時間を十分とる

好き嫌いせずバランスのとれた食事をする

免疫力を弱めないために、お家でできる予防法を実践しましょう。また結核は、早期に軽症の段階で発見されれば、他人にうつす恐れはなく、治療も外来の内服治療が可能です。



年1回は必ず胸部レントゲン検査を受けましょう。

電子顕微鏡で見た結核菌の図
1~4μm(ミクロン)

