



犬の逸走に注意!

夏に犬の逸走が多い傾向にあります

夏に多いのはなぜ?

犬は、花火の打ち上げ音や雷鳴に驚いて、パニックになってしまうことがあります。その結果、お家を飛び出して、迷子になってしまうことがあります。

犬が逸走しないために

- 大きな音が発生すると予想される日には、予め対策しましょう。
 - 家の中に一時避難をする。
 - 外出を控える。
 - 屋内飼養の場合、ガラス戸や雨戸を閉め切る。
- 係留用具の強度を確認しましょう。
 - 首輪、鎖、ロープの強度を確認し、劣化している場合は交換しましょう。
 - 首輪は緩すぎませんか。(指1本分の隙間があれば十分です)
- もしもの時の為の所有者明示をしましょう。所有者を明示することで、飼い主にたどり着きやすくなります。
 - 首輪に鑑札^{*}、注射済票を装着しましょう。
*マイクロチップによる犬の登録を行っている場合は不要です。
 - 犬の登録内容の変更手続きが済んでいるか、確認しましょう。



逸走事例

- 花火大会の後、敷地内で係留しているリードを引きちぎって逸走してしまったことに気が付いた。
- 雷鳴に驚いて、部屋の中から網戸を破壊し逸走してしまった。
- 散歩中飼い主の制止を振り切り首輪が抜けて逸走。

飼い犬が逸走した時には

- 保健所や警察にお問い合わせいただき、保護情報がないかご確認ください。
- 徘徊犬として保健所に犬が收容された時には、市原保健所のホームページに收容犬情報が掲載されていますので、確認をお願いします。

徘徊犬を目撃、保護した時には

- 保健所や警察に情報提供をお願いします。

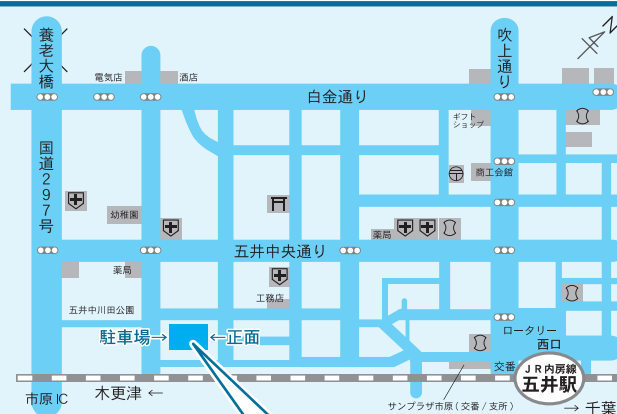


マイクロチップ情報サイト(環境省)

千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター) 令和5年度 相談・検査業務案内

*大腸がん検診等は実施しておりませんのでご注意ください。

| 内容 | 受付日 | 受付時間 | 備考 |
|-----------------------|--|----------------|-----------------|
| 精神保健福祉相談 | 第2木曜日・第4水曜日 | 14:00~16:00 | 予約制 |
| 配偶者暴力(DV)相談 | 電話 毎週月~金曜日 | 9:00~17:00 | 電話 0436(21)3511 |
| | 面接 毎週木曜日 | 9:00~17:00 | 面接 予約制 |
| 障害のある人への差別に関する相談 | 毎週月~金曜日 | 9:00~17:00 | 電話 0436(24)2387 |
| エイズ抗体検査 | 日中/毎月第1火曜日 | 日中/13:30~14:00 | 無料 匿名 予約制 |
| | 夜間/偶数月の第1火曜日 | 夜間/17:30~18:00 | 夜間検査は令和5年10月~再開 |
| 梅毒血清検査 クラミジア抗原抗体検査 | 日中/毎月第1火曜日 | 日中/13:30~14:00 | 無料 匿名 予約制 |
| | 夜間/偶数月の第1火曜日 | 夜間/17:30~18:00 | 夜間検査は令和5年10月~再開 |
| 肝炎検査(B型・C型肝炎) | 日中/毎月第1火曜日 | 日中/13:30~14:00 | 無料 匿名 予約制 |
| | 夜間/偶数月の第1火曜日 | 夜間/17:30~18:00 | 夜間検査は令和5年10月~再開 |
| 腸内細菌検査(検便) | 月2回水曜日 <small>*詳しい日程はホームページまたは電話でご確認ください。</small> | 9:00~10:30 | 有料 |



千葉県市原保健所(市原健康福祉センター)

千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター)

〒290-0082 市原市五井中央南1-2-11

TEL 0436(21)6391

FAX 0436(22)8068

Eメール
ichiharahc@mz.pref.chiba.lg.jp

ホームページ

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/index.html>

保健所(健康福祉センター)だより

いちはら

千葉県市原保健所
(市原健康福祉センター)
TEL 0436(21)6391

No.52 2023年8月発行

ご注意ください!

お肉の生食・加熱不足による食中毒

梅雨 から夏にかけては、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

食中毒の原因となる細菌にはたくさんの種類がありますが、その中でも、発生件数が多かったり、幼児の重症化事例が発生したりして問題となっているのが、「カンピロバクター」と「腸管出血性大腸菌(O157等)」による食中毒です。カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの細菌は、家畜の腸にいる細菌なので、肉に付着する菌をゼロにすることは非常に困難です。



お肉の食中毒を防ぐにはどうしたらよいの?

生レバーや生肉が触れたトング・箸などが他の料理に触れないようにしましょう

お肉を焼く際に使用する箸やトング、調理する方の手などには、生のお肉から病原体がついてしまう可能性があります。生肉を取り扱う箸などは専用のものを使い、食べる際には、必ず別の清潔な箸を使いましょう。また、生のお肉に触った後は、しっかり手を洗いましょう。



お肉は必ず中心部まで加熱しましょう

腸管出血性大腸菌などの病原微生物は熱により死滅するので、加熱により食中毒を防ぐことができます。このような病原体は、お肉やレバーの内部まで入り込んでいることがあります。中心部まで十分に火が通り、中心部の色が変わるまで、加熱してください。



牛・豚のレバーや豚肉は、生では食べられません

重症化する食中毒の危険性があるため、牛や豚の「レバ刺し」などは提供禁止となりました。生食用の基準を満たした牛肉・馬肉以外の肉や内臓はすべて加熱用です。



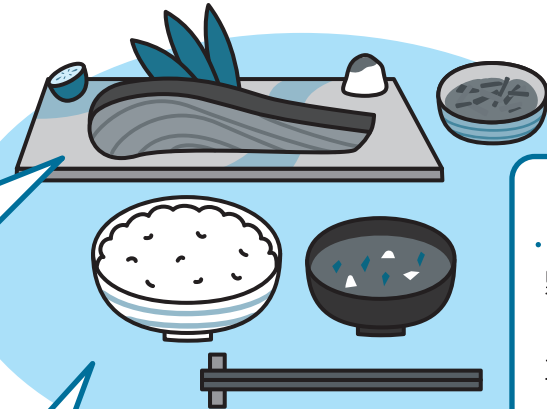
長寿を支える「健康な食事」とは？

1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を取りましょう

千葉県では、1日2回以上ほぼ毎日としている方は、半数以下です(49%)

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理
主としてたんぱく質や脂肪の供給源となる



副菜

野菜類、きのこ・海藻類、いも類などを使った料理
主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う

主食

米、パン、めん類などの穀物を主材料とする料理
主として糖質エネルギーの供給源となる

定食スタイルでなくても、複合料理(丼物や麺類など)、ワンプレートなどの中で組み合わせてみましょう。

2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする、こんなメリットが!

栄養バランスのとれた食生活に繋がります

- バランスよく栄養素や食品がとれます
- ビタミンなどの栄養素がしっかりとれます
- 食事全体の味や彩りが豊かになります



バランスのとれた食事は病気や長寿と関係します

- がんや生活習慣病(脳血管・心疾患、糖尿病など)のリスク低下が報告されています
- 死亡のリスク低下に関係しています



3 「ゲー・パー食生活」で1食分の量を確認してみましょう

ゲー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「ゲー」

主菜の1食分の量はゲーの大きさ厚さ2cmをめやすに!

厚さ2cm! *ゲーのかたまりの大きさではありません!

ここがゲーの大きさ

主菜になる食品は **肉・魚・たまご・大豆**

副菜は「パー」

副菜の1食分の量はパーにたっぷりめざして!

片手の上になるくらい

副菜になる食品は **野菜・海藻・きのこ・こんにやく**



POINT

- 1 茹でる・蒸す で食べやすく
- 2 外食やコンビニ弁当に、小鉢・サラダをプラス
- 3 カット野菜を利用してスープや野菜炒めに

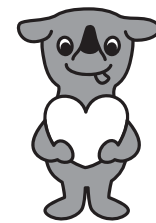
「ゲー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

つらい思いをしたら、虐待かもと思ったら、相談してください

一人で悩まず相談してください!

あなたをサポートするための様々な場所があります。話してみませんか?

冊子「あなたのこころ元気ですか?」うつ病などの精神疾患に関する情報や相談窓口に関する情報を掲載。保健所で配付しています。ホームページでも見られます。



あなたの周りに心配な子供はいませんか?

虐待かも...と思ったら

いちはやく189番へ
お近くの児童相談所につながります。

通話料無料



児童虐待とは、保護者がその監護する児童(18歳未満)に行うもので、身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、ネグレクトがあります。

“大切な人の命を支える”あなたも「ゲートキーパー」に

悩んでいる人に、【気づき】【声をかけ】【話を聴いて】【必要な支援につなげ、見守る】ことです。必要な資格はありません。心がけ一つです。

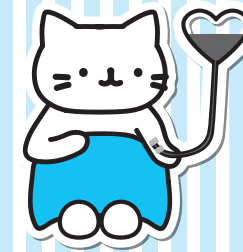


継続的な献血のお願い

新型コロナウイルス感染の拡大下でも、毎日約1万3千人の患者さんが輸血を必要としています。

献血会場では手指消毒や検温など感染対策を徹底し、良好な衛生環境を保っています。

皆様のご理解・ご協力をお願いします。



市原市内の献血会場

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/boshuu/kenketsu.html>



献血の予約について(千葉県赤十字血液センターのホームページ)

https://www.bs.jrc.or.jp/ktk/chiba/place/m1_04_00_index.html



問合せ先: 総務企画課

利用証のお知らせ

車いすマークのある駐車場を優先的に利用できます。



歩行が困難な方が対象です。



障害のある方、要介護者、難病患者、妊産婦、けが人などへ利用証を交付します。

※千葉県ホームページに詳しく記載しています。

右の二次元コードからアクセスできます。



問合せ先: 千葉県健康福祉部健康福祉指導課

電話: 043(223)3924