

資 料 編

V 資料編

1 市町村保健センター

(令和6年4月1日現在)

施設の名称	郵便番号	所在地	電話番号
市原市保健センター	290-8502	市原市更級5-1-27	0436-23-1187
子育てネウボラセンター	290-0050	市原市更級5-1-18 いちはら子ども未来館内	0436-23-1215

2 学会・研究会における発表

発表演題名	発表者		発 表 表		
	職	氏名	年月日	場 所	学会等の名称
浴槽水等の微生物検査について	上席 専門員	塩川 功	R6. 6. 12	千葉市美術館	令和6年度千葉県環境衛生等関係職員研修会
難病患者支援における在宅人工呼吸器装着者等の災害時・緊急時対策と保健所保健師の役割	主任 保健師	山下 春菜	R7. 3. 4	千葉県教育会館	令和6年度千葉県保健活動業務研究発表会

3 表彰関係一覧表

表彰区分	氏名・名称	業種等	表彰年月日	大会名等
母子愛育会会長表彰	新藤 典子	助産師	R6. 9. 9	令和6年度健やか親子21全国大会 母子愛育会会長表彰式
千葉県健康福祉部長表彰（優良調理師）	中村 雅人	調理師	R6. 10. 22	第62回千葉県調理師大会
厚生労働大臣表彰（食品衛生功労者）	鈴木 利幸	魚介類販売業 乳類販売業 食肉販売業	R6. 10. 24	令和6年度食品衛生事業功労者厚生労働大臣表彰

表彰区分	氏名・名称	業種等	表彰年月日	大会名等
千葉県知事感謝状 (薬事功労者)	小室 裕保	(一社)市原市薬剤師会副理事長	R6. 10. 27	令和6年度薬と健康の週間ちば県民のつどい
千葉県知事表彰 (食品衛生功労者)	串田 総一	菓子製造業	R6. 11. 7	令和6年度千葉県食品衛生大会
千葉県知事表彰 (食品衛生功労者)	渡邊 直樹	食肉販売業	R6. 11. 7	令和6年度千葉県食品衛生大会
千葉県知事表彰 (食品衛生優良施設)	秀乃屋	飲食店営業	R6. 11. 7	令和6年度千葉県食品衛生大会
千葉県知事表彰 (食品衛生優良施設)	コーヒーショップコア	飲食店営業	R6. 11. 7	令和6年度千葉県食品衛生大会
千葉県市原保健所長表彰 (食品衛生功労者)	遠山 政光	飲食店営業	R6. 6. 12	令和6年度市原市食品衛生表彰の会
千葉県市原保健所長表彰 (食品衛生功労者)	田代 啓順	飲食店営業	R6. 6. 12	令和6年度市原市食品衛生表彰の会
千葉県市原保健所長表彰 (食品衛生優良施設)	新華園	飲食店営業	R6. 6. 12	令和6年度市原市食品衛生表彰の会
千葉県市原保健所長表彰 (食品衛生優良施設)	しま咲くら	飲食店営業	R6. 6. 12	令和6年度市原市食品衛生表彰の会
千葉県市原保健所長表彰 (食品衛生優良施設)	よし清	飲食店営業	R6. 6. 12	令和6年度市原市食品衛生表彰の会
千葉県市原保健所長表彰 (食品衛生優良施設)	味処やちぼう	飲食店営業	R6. 6. 12	令和6年度市原市食品衛生表彰の会

ご注意
ください!

お肉の生食・ 加熱不足による 食中毒



夏場は気温・湿度が高く、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。

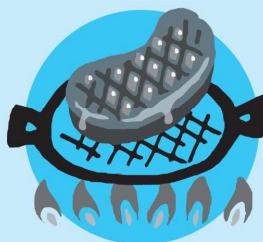
お肉の食中毒を防ぐにはどうしたらよいの?

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。

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。

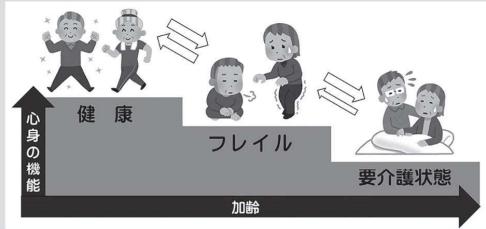
生レバーや生肉が
触れたトング・箸などが
他の料理に触れない
ようにしましょう



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、生のお肉を触った後は、しっかり手を洗いましょう。

ご存じですか? フレイル 実践編 1

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間地点で、加齢により体力や気力が弱まっている状態のことです。しかし、適切な行動により、元の健康な状態に戻ることもできることが知られています。



フレイル予防の3本柱 フレイル予防を意識して日常生活のひと工夫を実践してみましょう!

1 栄養

健康を維持する上で食事は原点です。食生活に気を配り、適正な体重を維持しましょう。

☑ 1日3食しっかり食べましょう。



☑ 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。

主食 ご飯、パン、麺類など
主菜 肉、魚、卵、大豆料理など



副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理など



歯・口の健康

よく噛んで何でも食べられるよう、お口の機能を維持することも大切です。

☑ 定期的に歯科健診を受けましょう。

かかりつけの歯科医を持ち、何も症状がなくても定期的にお口の状態を確認しましょう。



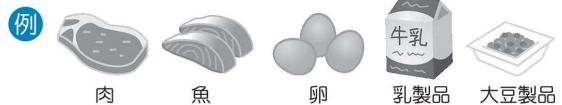
☑ よく噛んで食べましょう。

食べる力を維持するために、根菜類などの噛み応えのある食品を選ぶのも良いでしょう。



☑ いろいろな食品を食べましょう。

特に、たんぱく質を含む食品は積極的に食べましょう。
※腎疾患等で治療を受けている方は除く。



2 身体活動

加齢とともに筋力や筋肉量が減ります。身体活動や運動の機会を増やしましょう。

3 社会参加

高齢になると人とのつながりが希薄になります。地域の様々な活動を通じて人と人が関わり合う機会を増やしましょう。

[参考] フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言(フレイル予防啓発に関する有識者委員会)
食べて元気にフレイル予防(厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業)

問合せ先: 地域保健福祉課 *次号(No.55)は「実践編②(身体活動・社会参加)」を掲載します。



つらい気持ちを我慢しないで 誰かに気持ちを伝えてみませんか



DV ドメスティック
バイオレンス

配偶者・恋人など親密な人からの暴力のことをいいます。身体的・精神的・性的・経済的暴力があります。

*「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」施行されました

相談窓口

- 市原健康福祉センター
 - DV専用相談電話 ☎0436-21-3511 (月~金曜日 9:00 ~ 17:00)
 - 来所相談 要予約
- 千葉県女性サポートセンター (女性専用電話) ☎043-206-8002 (24時間365日対応)
- 千葉県男女共同参画センター
 - 女性専用電話 ☎04-7140-8605
 - 男性専用電話 ☎043-308-3421
- 千葉県警本部相談サポートコーナー ☎043-227-9110

「こどもを虐待から守るのに理由はいらない」
(子ども家庭庁)

虐待かも…と思ったら
189番へ
お近くの児童相談所につながります。

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

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”

ここでの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
いのち支えるSNS相談窓口
いのち支えるSNS@しば

あなたもゲートキーパーに!
(特別な資格はありません)

自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守る人です。

継続的な献血のお願い

医療に必要な血液製剤は、人工的につくることができず、皆様からの献血によって支えられています。

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/ktks/chiba/place/m1_04_00_index.html

問合せ先：総務企画課

ご存じですか?

障害者差別解消法が一部変わりました!

2024年(令和6)年4月から事業者による合理的配慮の提供が義務化されました!

合理的配慮の提供とは?

障害のある人から、手助けや心くばりをしてほしいと言われた場合に、負担が重すぎない範囲で対応することです。

合理的配慮の事例について

詳しくは、「合理的配慮サーチ」をご覧ください。
(内閣府の公式Webサイト)

障害を理由とする差別で困った時は相談してください。

専用電話 0436-24-2387
FAX 共有 0436-22-8068

問合せ先：地域保健福祉課

飼い犬が人をかんたら どうしたういですか?

犬は予測できない行動をとることがあります。もし、飼い犬が人をかんたらどのような行動をとったらいいのでしょうか。

飼い犬が人をかんでしまった場合、飼い主は次のことをする必要があります。



- ①かまれた人の救護をし、病院での受診を勧めましょう。
- ②保健所にこう傷届出書を提出しましょう。
- ③飼い犬を動物病院に連れて行って、狂犬病の検診を受けさせましょう。
そして、動物病院で発行される鑑定書を保健所に提出します。
- ④なぜ今回の事故が起きてしまったのかを考え、再発防止策を講じましょう。

愛犬との生活は人生に潤いを与えてくれるもの、ルールやマナーを守って楽しく過ごしたいですね。



千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター) 令和6年度 相談・検査業務案内

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(D V)相談	電話 毎週月～金曜日 面接 每週木曜日	9:00～17:00 9:00～17:00	電話 0436(21)3511 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
H I V・性感染症・肝炎ウイルス検査	日中／毎月第1・第3火曜日 夜間／偶数月の第1火曜日	日中／13：30～14：00 夜間／17：30～18：00	無 料 匿 名 予約制
腸内細菌検査(検便)	第2・第4水曜日 ※12月は、第2・第3水曜日	9:00～10:30	有 料

※日程は変更となる場合がありますので、詳細はホームページまたは電話で御確認ください。

※大腸がん検診等は実施してありませんので御注意ください。



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

ホーメページ

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

いちはら

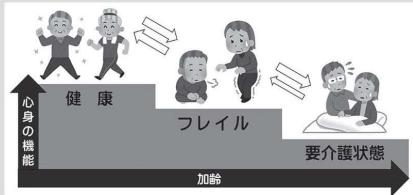
保健所(健康福祉センター)だより

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

No.55 2025年3月発行

ご存じですか? フレイル 実践編2

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間地点で、加齢により体力や気力が弱まっている状態のことです。しかし、適切な行動により、元の健康な状態に戻ることもできることが知られています。



フレイル予防の3本柱

フレイルを意識して日常生活の
ひと工夫を実践してみましょう!

① 栄養

健康を維持する上で食事は原点です。食生活
に気を配り、適正な体重を維持しましょう。

歯・口の健康

よく噛んで何でも食べられるよう、お口
の機能を維持することも大切です。

② 身体活動

加齢とともに筋力や筋肉量が減ります。
身体活動や運動の機会を増やしましょう。

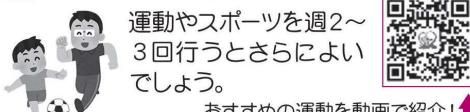
☑ 今より10分多く歩きましょう。

スポーツや運動だけでなく、
散歩や家事、買い物など、
さまざまな身体活動を少しずつ積み重ねてみましょう。



☑ 運動習慣をつけましょう。

運動やスポーツを週2~3回行うとさらによい
でしょう。



おすすめの運動を動画で紹介! ↑

③ 社会参加

高齢になると人とのつながりが希薄になります。
地域の様々な活動を通じて人と人との
関わり合う機会を増やしましょう。

☑ 連絡を取り合いましょう。

直接会うだけでなく、手紙やメール、
電話などで、家族や友人・知人と
1回以上連絡を取ることを心がけ
ましょう。



☑ 地域とのつながりを作りましょう。

ボランティアや地域の行事など、社会
活動を通じて生きがいが得られ、健康
にもつながります。



今から始めよう! 働く世代からのフレイル予防

生活習慣病の予防が高齢期のフレイル予防に繋がります。

フレイルに備え、働く世代から健康管理に気遣うことが重要です。

詳しくは
ホームページを
チェック!



[参考] フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言(フレイル予防啓発に関する有識者委員会)

問合せ先: 地域保健福祉課^{*}過去の掲載記事(基礎編、実践編①)は市原保健所ホームページからご覧いただけます。

有毒植物による食中毒に注意しましょう

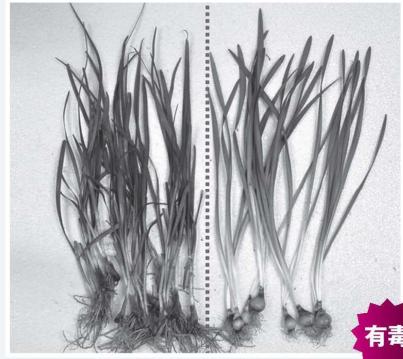
食用と確實に判断できない植物は、絶対に
「採らない」、「食べない」、
「売らない」、「人にあげない」！

例年、特に春先から初夏にかけて、山菜等と誤って有毒植物を食べたことによる食中毒が多く発生しています。

また、山菜や野草だけでなく、観賞用植物の誤食による食中毒事例もあります。

野草等を食べて体調が悪くなった場合は、食べた野草等を持ってすぐに医師の診察を受けてください。

- ▶家庭菜園や畑などで、野菜と観賞用植物を一緒に栽培するのはやめましょう。観賞用植物には有毒なものもあります。
- ▶食用として植えた覚えのない植物は食べないでください。
有毒植物には野菜や食用植物と非常に似たものがあります。
- ▶山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りをするときは一本一本よく確認して取り、調理前にもう一度確認しましょう。



出典：厚生労働省ホームページ



*イラストはイメージです

問合せ先：健康生活支援課



飼い主のいない猫に餌を与える方へ



飼い主のいない猫に餌を与えることは悪いことではありません。

しかし、餌をあげるだけでは猫はあつというまに増えて、近所に糞尿問題等の迷惑をかけることにつながります。また、交通事故にあう猫が増える等の影響もあります。
周辺住民のすべてが猫好きであるとは限りません。

餌を与える方は周囲に配慮し、次のことを守りましょう。

- ① 不妊・去勢手術を実施し、これ以上増えないようにしましょう。
- ② 他の猫やカラス、ハエ等が集まってこないように、置き餌はやめましょう。
- ③ 猫用のトイレを設置したり、定期的に見回りをして糞の始末を速やかに行いましょう。
- ④ 周辺住民の理解を得る努力をしましょう。



問合せ先：健康生活支援課

継続的な献血のお願い

医療に必要な血液製剤は、人工的につくることができず、皆様からの献血によって支えられています。

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](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/ktks/chiba/
place/m1_04_00_index.html](https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/place/m1_04_00_index.html)



問合せ先：総務企画課

ひつようひと 必要な人のために 駐車場 空けておこう

駐車場とは

車いす使用者など、車の乗り降りや移動に際し配慮が必要な方のために設けられた専用区画のことです。

▶車いす使用者は、乗降するために広いスペースが必要です。通常の区画では利用できないことに十分配慮する必要があります。

▶駐車区画は一度停めてしまうと、優先席などと違い必要としている人がいても途中で譲ることができません。

ひつようひと
必要がない人は駐車しない。
皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

障害を理由とする差別で困った時は相談してください。

専用電話
0436-24-2387

FAX 共有
0436-22-8068

問合せ先：地域保健福祉課

ひとりで悩まず、相談してみませんか？

相談場所はたくさんあります。対面、電話、SNS…あなたに合った方法で、気持ちを伝えてみませんか

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”

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
いのち支えるSNS相談窓口
いのち支えるSNS@ちば

むすびめ@千葉女性相談

女性の様々な悩みや直面する課題を気軽に相談できる場所です。
SNS (LINE) を使用した相談員とのチャット形式での会話です。

(月～金曜日
9:00～21:00)
*年末年始除く
面接相談も
可能です。

「こどもを虐待から守るのに
理由はいらない」
(子ども家庭庁)

いちはやく
189番へ
通話無料
秘密厳守
匿名可能



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

「子どもの権利条約」
知っていますか
4つの原則
●差別の禁止●
●子供の最善の利益●
●命を守られ成長できること●
●子供の意見の尊重●

DV ドメスティック バイオレンス

配偶者・恋人など親密な人からの暴力のことをいいます。身体的・精神的・性的・経済的暴力があります。

相談窓口

市原健康福祉センター

- DV専用相談電話 ☎0436-21-3511
(月～金曜日 9:00～17:00)
- 来所相談 要予約

千葉県女性サポートセンター(女性専用電話)

☎043-206-8002 (24時間365日対応)

千葉県男女共同参画センター

- 女性専用電話 ☎04-7140-8605
(火～日曜日 9:30～16:00)
- 男性専用電話 ☎043-308-3421
(火～水曜日 16:00～20:00
土曜日 12:30～16:30)

千葉県警本部相談サポートコーナー

☎043-227-9110

◎命の危険を感じたら110番

令和6年
12/16
より

電話の自動音声案内 を導入いたしました

- 担当課におつなぎしますので
ガイダンスに沿ってプッシュ番号を押してください。
- 電話受付時間：8:30～17:15
(土日祝・年末年始を除く)



- 千葉県市原保健所（市原健康福祉センター）は
市原市の保健センターとは別の施設です。
間違いの電話・来所が多くなっておりますので
ご確認のうえ電話・来所をお願いいたします。



千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター) 令和7年度 相談・検査業務案内

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 面接 毎週木曜日	9:00～17:00 9:00～17:00	電話 0436(21)3511 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
HIV・性感染症・ 肝炎ウイルス検査	日中／毎月第1・第3火曜日 夜間／偶数月の第1火曜日	日中／13:15～14:00 夜間／17:30～18:00	無 料 隠 名 予約制
腸内細菌検査(検便)	第1・第3水曜日	9:00～10:30	有 料

※日程は変更となる場合がありますので、詳細はホームページまたは電話で御確認ください。
※大腸がん検診等は実施してありませんので御注意ください。



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>

《千葉県 市原保健所(市原健康福祉センター) 案内》

所在地 〒290-0082 千葉県市原市五井中央南1-2-11

電話 0436-23-6391(代)

FAX 0436-22-8068

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

Eメールアドレス ichiharahc@mz.pref.chiba.lg.jp

交通 JR内房線五井駅下車 徒歩約10分

《案内図》

