

薬の「オーバードーズ」とは

医薬品を決められた量を超えて、たくさん飲むことを、「オーバードーズ(OD)」と言います。

若者を中心に、医療機関で医師から処方される薬、または市販の薬を購入し、一度に大量に使用する事例が増えています。インターネットや SNS で、薬物に関する情報が簡単に入手できるようになったことが大きな原因と考えられます。

医薬品は、正しい使い方をすれば効果がありますが、決められた目的や用法・用量を守らないと、身体に大きなダメージを与えてしまい、やめられなくなったりする恐れがあります。

オーバードーズは、身体を傷つける、危険な行為です。「一人で抱えきれない心の悩み」から解放されたいという理由でオーバードーズをする若者も少なくありません。

学校、家庭、仕事の悩み、悲しいことや辛いことがあったら、一人で悩まず、保健所、精神保健福祉センター等専門機関に相談することが大事です。

医薬品の購入の際は、薬剤師や登録販売者から説明を受けた上で、添付文書をよく読んで、用法・用量を守って適切に使用しましょう。

総務企画課 (0475-22-5167)



知っていますか？ ヘルプマーク

●ヘルプマークとは？

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方などで、支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせるためのマークです。

●ストラップ型ヘルプマークについて

外見からは分かりづらい障害等により、援助や配慮を必要としている方のために、「ストラップ型ヘルプマーク」があります。

●ストラップ型ヘルプマークを見かけたときは・・・

- ・電車・バスの中で、席をお譲りください。
- ・駅や商業施設等で困っている方がいたら、声をかけるなどの配慮をお願いします。
- ・災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

■配布場所

- ・各市町村障害福祉担当窓口
- ・各保健所（健康福祉センター）

※配布を希望される方は、所定のアンケートを記載してください。

相談専用電話 (0475-26-1510)



長生保健所(健康福祉センター)

令和8年2月発行

発行 千葉県長生保健所(長生健康福祉センター)

〒297-0026 茂原市茂原1102-1

TEL 0475-22-5167(代)

FAX 0475-24-3419

ホームページ 長生保健所

検索

第47号

だより

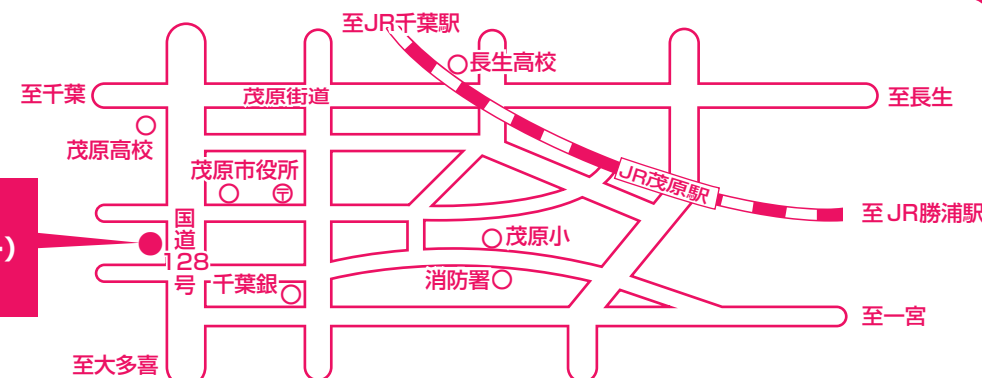
令和8年度 相談・検査の日程

内 容	実施日	受付時間	備 考
エイズ・性感染症・肝炎検査 (0475-22-5166)	〔即日検査〕 毎月第1・3火曜日	13:00～13:30	予約制 無料
骨髄バンクドナー登録受付 (0475-22-5166)	第1火曜日	10:00	予約制
腸内細菌検査 (0475-22-5167)	第1～第4火曜日 (翌日及び翌々日が開庁日の場合のみ)	9:00～11:00	有料
精神保健福祉相談 (0475-22-5914)	〔電話相談〕 月曜日～金曜日	8:30～17:00	
DV相談 (専用電話：0475-22-5565)	〔来所相談〕 月曜日～金曜日	9:00～17:00	予約制
	〔電話相談〕 月曜日～金曜日	9:00～17:00	
ひとり親家庭自立支援相談 (0475-22-5914)	月曜日～金曜日	9:00～17:00	
家庭児童相談 (0475-22-5914)	月曜日～金曜日	9:00～17:00	
障害のある人への差別に関する相談 (専用電話：0475-26-1510)	月曜日～金曜日	9:00～17:00	

当該日が閉庁日の場合、相談・検査は実施いたしません。
掲載内容は発行時点の予定であり、変更となる場合があります。
詳細は、長生保健所ホームページを御確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

案内図

千葉県長生保健所
(長生健康福祉センター)
長生合同庁舎2階



交通 徒歩・・・JR茂原駅から約25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

防ごう！ノロウイルス食中毒

【ノロウイルスとは？】

- 感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染し、特に冬季に多くの食中毒を引き起こします！
- ヒトの体内で増殖し、嘔吐・排泄物などを通じて二次感染を引き起こします！

【予防が大切！】予防のための4原則

ウイルスを…

●持ち込まない！

下痢・嘔吐などの症状がある方は調理・提供行為を控えましょう！

●ひろげない！

調理器具などは、使用後に十分洗浄・消毒しましょう！

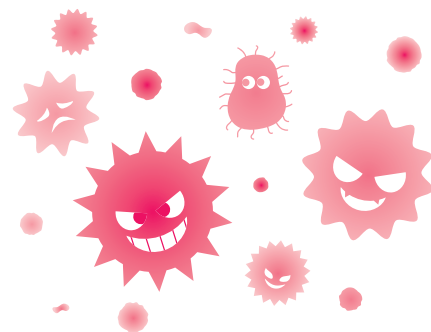
●つけない！

トイレ後・調理作業前・食事前・汚物に触れた後などは特によく手を洗いましょう！

●やっつける！

ウイルスは**85℃～90℃で90秒以上加熱**することで死滅します。カキなどの二枚貝はノロウイルスを蓄えていることがあるため、中心までしっかり加熱しましょう！

健康生活支援課（0475-22-5166）



今より**10分多く**身体を動かそう！

長生地域は、**糖尿病該当者・予備群が県内でも大変多い地域**です。

糖尿病をはじめとした生活習慣病予防には、定期的な運動やバランスの良い食事、休息など、規則正しい生活が大切です。

運動は可能なものから取り組むことが大切で、負荷の高い運動だけでなく、仕事や家事の合間に身体を動かすことが効果的です。

すきま時間に！フキ・トレーニング

- ・階段を上り下り
- ・家事の合間に、つま先を付けた状態でかかとを上げ下げ
- ・スマートフォンやスマートウォッチなどのアラーム機能を使って
30～60分に一度立ち上がってストレッチ
- ・散歩 *10分歩くと約1,000歩。成人（20～64歳）の目標は8,000歩/日です。

「運動＝筋トレやジョギング」
ではありません！

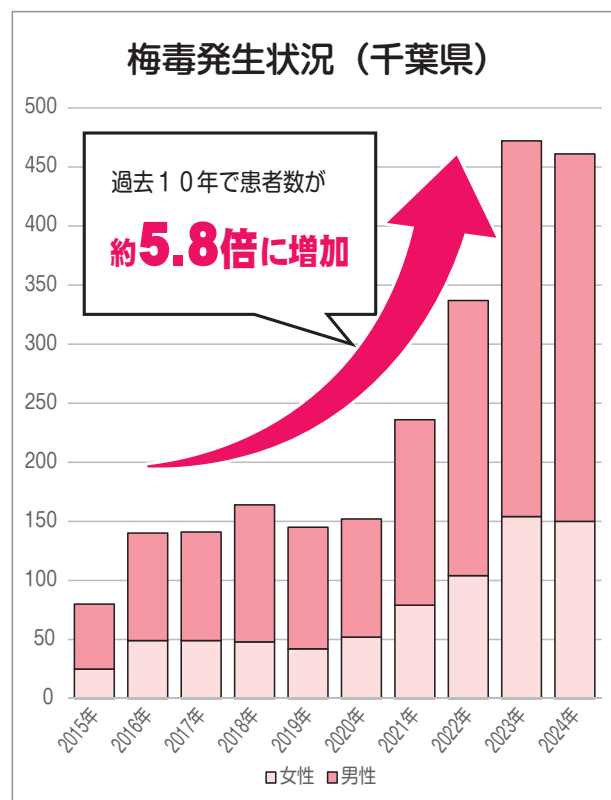


ご自身のライフスタイルに合わせて、
日常生活の中で今よりも10分多く身体を動かすことを心がけましょう。

★地域・職域連携推進協議会では地域保健と職域保健が連携・共同し、地域の健康づくりを進めています。
事務局：千葉県長生保健所（長生保健福祉センター） 地域・職域連携推進協議会 Tel:0475-22-5167

梅毒にご注意！

梅毒の患者が急増しています。



感染経路 性的接触や、キスなどでも感染することがあります。コンドームの適切な使用によりリスクを減らすことができます。

症状 性器や口の中にしこりや体に発疹ができますが、目立った症状がないまま進行し、脳や血管、心臓に症状が出ることもあります。また、妊娠中の方は早産や死産など、胎児に悪影響をきたすこともあるため注意が必要です。

治療 早期に発見し、抗菌薬を内服する事で完治します。一度治っても再感染することがあるのでパートナーと一緒に検査・治療を受けましょう。

「もしかして…」と思ったら検査を！

長生保健所では無料匿名で梅毒・HIV等の検査を実施しています。お電話にてお気軽にご相談・お問合せください。

健康生活支援課（0475-22-5166）

あなたの飼い猫「以外の猫」への餌やり、本当に大丈夫？

「かわいい」「かわいそう」という気持ちで餌を与えることは一見親切な行動のように見えますが、猫が集まることにより“庭に糞尿をされる”“車を傷つけられる”などの被害が発生し、ご近所に迷惑をかけることがあります。

餌を与える時間を決める、トイレを設置するなど、きちんと猫を管理し人と猫が共生できる地域コミュニティ作りを心掛けましょう。また、病気や交通事故などの危険から猫を守る意味でも、猫の屋内飼養に努めましょう。

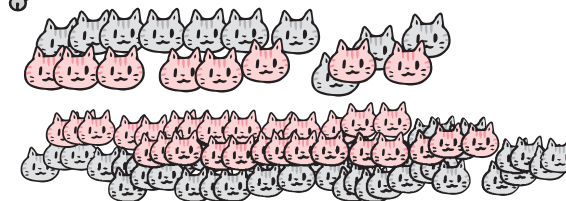
「こんなはずではなかった」となる前に

猫は生後4～12か月で出産できるようになり、年2～4回発情期があり1回に4～8頭を出産します。1頭の猫が1年で20頭、2年後には80頭以上に増えるとの環境省の試算もあります。餌を与えるのであれば、きちんと管理をした上で不妊去勢手術を考えましょう。

1頭のメス猫が…

1年後には **20頭以上**

2年後には **80頭以上**



健康生活支援課（0475-22-5166）