

令和2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
工 性 感 染 症 肝 炎 検 査 (無料・予約制)	[即日検査] 毎月第1・3火曜日	13:00~14:00	D V 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)
	[夜間検査] 隔月(偶数月)第3火曜日	17:30~18:30		[電話相談] 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)	ひとり親家庭 自立支援相談	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	家庭児童相談	月曜日~金曜日	9:00~17:00
精神保健福祉相談 (医師による相談) (予約制)	[偶数月] 第1・3火曜日	14:00~16:00	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
	[奇数月] 第3火曜日	14:00~15:00			

※該当日が、祝祭日、年末年始の場合は実施しておりません。

※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(長生保健所)のホームページでも掲載しております。

知っていますか?このカード♥このマーク♥

【ヘルプカード】	【ストラップ型ヘルプマーク】	【耳マーク】
 <p>あなたの支援が必要です。 ヘルプカード 千葉県</p> <p>■援助や配慮を必要としている障害のある方などが携帯して、困った時に周囲の人に手助けをお願いしやすくするカードです。カードには連絡先や配慮して欲しいことなどが書けます。</p>	 <p>赤い長方形の中に白色の十字とハートのマークです。</p> <p>■ヘルプマークを見かけたら思いやりの行動をお願いします。</p>	 <p>■聞こえが不自由なことを表すと同時に、配慮を表すマークでもあります。</p>

もっと知って!!

【ほじょ犬マーク】

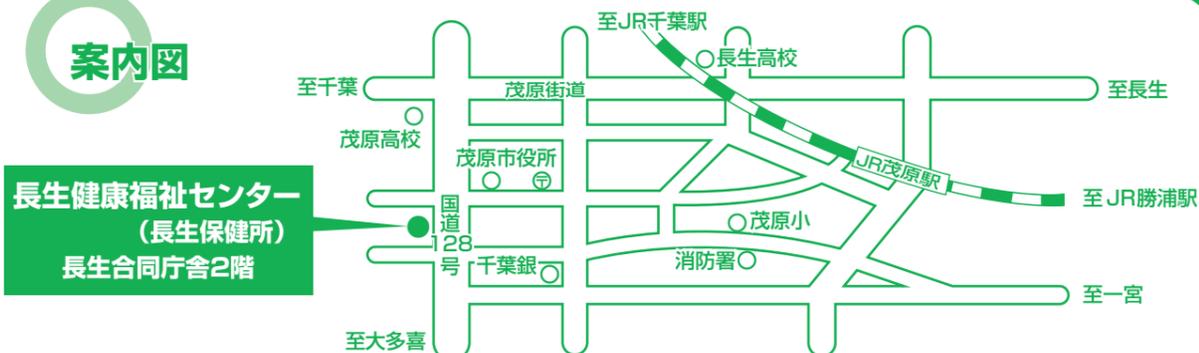


「身体障害者補助犬法」において、公共施設や交通機関、スーパーや飲食店、ホテルなど、健全者であれば立ち入ることのできる様々な場所には身体障害者が補助犬を同伴するのを受け入れる義務があります。補助犬はペットではなく、法律に基づき特別な訓練を受けて認定されています。

ヘルプカードやヘルプマークについてのお問合せや障害を理由に差別されたり、つらい思いをしたら、お住まいの市町村役場の障害福祉担当課に相談窓口があります。

長生健康福祉センター(長生保健所)の相談窓口は地域保健福祉課 相談専用電話 ☎0475-26-1510

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

令和2年2月発行

第41号

だより

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>

飲食店・職場等におけるたばこのルールが変わります!

平成30年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。

多くの人々が利用する施設は、その種類に応じて、原則屋内禁煙又は原則敷地内禁煙となります。

令和2年4月1日~

飲食店・旅館・ホテル・理美容所・小売店・事業所等(第二種施設)

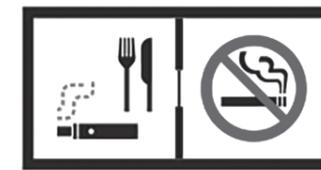
原則屋内禁煙です。ただし例外として、以下の場所に喫煙場所を設置することができます。

《喫煙専用室》



○たばこの喫煙が可能
×飲食等の提供不可

《指定たばこ専用喫煙室》



△加熱式たばこに限定
○飲食等の提供可能

《喫煙可能室》



○たばこの喫煙が可能
○飲食等の提供可能
※既存特定飲食提供施設に限る

★喫煙室がある場合、必ず標識が掲示されています。★20歳未満の方は、喫煙場所の立ち入りが禁止となります。

※学校・病院・児童福祉施設・薬局・行政機関等(第一種施設)については、令和元年7月1日から原則敷地内禁煙となっています。(ただし例外として、必要な措置が取られた屋外の場所に限り、喫煙場所を設置することができます。)

詳しくは県ホームページをご覧ください。千葉県 受動喫煙

検索

あなたの血糖値は大丈夫ですか?

本当は怖い糖尿病 糖尿病を放置しないで!

もしも糖尿病が進行して重症化してしまうと、「しめじ」や「えのき」など重篤な合併症になります。

- | | | | |
|---------|---------|----------|-----------|
| し 神経の障害 | 手のしびれ | え 壊疽(えそ) | 足が腐る→下肢切断 |
| め 目の障害 | 網膜症→失明 | の 脳卒中 | |
| じ 腎臓の障害 | 腎症→人工透析 | き 虚血性心疾患 | 狭心症、心筋梗塞 |

糖尿病の進行・重症化を防ぐために健診を受けましょう!

定期的に健診を受けると、自分の血糖値や合併症のリスクを確認でき、早期発見・早期対処(治療)をすれば進行は食い止められます。市町村や職場で行われる健診をぜひ活用しましょう。

★長生健康福祉センター(長生保健所)地域・職域連携推進協議会では、長生地域の糖尿病重症化予防に取り組んでいます★

栄養成分表示が義務化されました (経過措置期間の終了が迫っています!)

平成27年4月1日施行の食品表示法により、容器包装に入れられた一般消費者向けの加工食品及び添加物は、栄養成分表示が義務化されました。＊経過措置期間は令和2年3月31日まで。

食品関連事業者の皆さま

●食品表示法により、表示方法には決まりがあります。

《例》クッキー1箱

必ず「栄養成分表示」と表示します。

食品単位は、100g、100ml、1食分、1梱包、その他の1単位のいずれかを表示します。

熱量及び栄養成分の表示の順番は決まっています。

栄養成分表示 (1枚当たり)	
熱量	25kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	1.1g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.04g

- 経過措置期間が終了するまでに、新基準に沿った適正な表示ができるよう、表示の切り替えに努めてください。
- 栄養成分表示については、千葉県長生健康福祉センター（長生保健所）地域保健福祉課までご相談ください。

県民の皆さま

- 栄養成分表示とは、容器包装に入れられた加工食品の、エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等の栄養成分の含有量を表示したものです。
- 栄養成分表示を活用することで、エネルギーや栄養素がどのくらい含まれているかを知ることができ、摂取不足や摂り過ぎを防ぐことに役立ちます。ご自身の食生活にご活用ください！

この食品には、これくらいのエネルギーと栄養成分が入っているのね。

含まれているエネルギーと栄養成分の量です。

栄養成分表示 (1カップ(110g)当たり)	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	3.4g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0.1g

詳しくは消費者庁ホームページをご覧ください。

麻しん(はしか)にご注意ください!

麻しん(はしか)とは

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。空気感染で、その感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症すると言われています。感染すると通常10～12日後に38℃前後の発熱、咳、鼻汁、くしゃみ、結膜充血などが約2～4日間続きます。熱が下がった後、再び39℃以上の高熱と発疹が出現します。

予防について

●ワクチン接種が有効です。2回の定期接種は必ず受けましょう。

定期接種対象者

第1期	1歳以上2歳未満
第2期	5歳以上7歳未満の者であって、小学校就学前の1年間

●不特定多数の方と接触する方は、感染を拡大させないためにも、母子健康手帳などで予防接種歴を確認し、定期予防接種を2回受けていない方や予防接種歴が不明な方は、かかりつけ医などに相談の上、接種を検討しましょう。

発生状況について

麻しんは、平成27年3月に、日本が麻しんについて排除状態にあることが国際的に認定されましたが、その後も海外で感染した患者を契機として国内での感染拡大事例がおこっています。平成30年3月～5月には、沖縄県内で診断された旅行者（海外輸入例）を中心に、沖縄県内の広範囲および他県への感染拡大が確認されました。平成31年2月～3月にも、関西地方で麻しん患者数が増加しており、海外輸入例だけでなく、麻しん患者の移動等で、国内の広範な地域において発生する可能性があります。

麻しんの届出数 (令和元年は11月3日現在)

	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年
千葉県	0件	25件	3件	26件	26件
全国	35件	165件	186件	282件	725件

麻しん(はしか)を疑う症状が出たときは

麻しんを疑う症状が現れた場合は、必ず事前に医療機関に電話連絡でその旨を伝え、医療機関の指示に従い受診しましょう。また、受診時は、周囲への感染を防ぐため、公共交通機関等の利用を避けましょう。

麻しんについて問い合わせ先：長生健康福祉センター（長生保健所）健康生活支援課

～外で猫を飼っている方、野良猫にエサをあげている方へ～

- 猫は年に約2回出産し、生まれた子猫も約半年で子供が生める体になるため、爆発的に増えます。増えないように**不妊去勢手術**をしましょう。
- ウイルス・細菌などの感染症や交通事故を避けるためにも**屋内飼育**に努めましょう。
- どうしても飼いきることができなくなった場合は捨てたりせず、**新しい飼い主**を探しましょう。

★犬や猫などの愛護動物を捨てる行為（遺棄）は**犯罪**です。

野良猫の生んだ子猫を親猫の目の行き届かない場所まで移し放置することも捨てる行為（遺棄）とみなされる場合があります。これらの行為は、動物の愛護及び管理に関する法律により、**最大100万円の罰金**が科せられます。



井戸水を飲用する皆様へ

■水質検査について

井戸を新たに設置した時は水質基準の**全項目(51項目)**、設置後は定期的（年1回以上）に**11項目**の水質検査を実施しましょう。水質検査は千葉県HP（<https://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/inryousui/index.html>）に掲載されている厚生労働大臣登録検査機関又は建築物飲料水水質検査業登録機関で受けられます。



■井戸水に関するご相談等の窓口について

町村の区域にある井戸→長生健康福祉センター（長生保健所）健康生活支援課（☎0475-22-5167）
茂原市の区域にある井戸→茂原市役所 健康管理課（☎0475-20-1574）



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

献血に御協力を!

- 献血は16歳からできます。
- 献血ルームと献血バスで献血できます。
- 長生地域の献血会場 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-chousei/boshuu/kenketsu.html>



令和元年度献血推進啓発作品
千葉県赤十字血液センター所長賞
石川 空祈さん
(茂原市立西陵中学校 3年生)



ハチやアリなどの衛生害虫にご注意を!

健康福祉センター（保健所）では、衛生害虫の駆除方法などの助言、相談を受け付けています。駆除は行っていませんので、駆除を依頼する場合は、専門業者にご相談ください。

千葉県害虫防除協同組合
(043-221-0064)

大麻に関する誤った情報に注意してください!

大麻は世界で最も乱用されている薬物で、日本でも大麻の乱用者の裾野が青少年を中心に拡大し、深刻な問題となっています。インターネット等において、「大麻は害がない」「タバコより安全である」といった誤った情報が流れていますが、幻覚作用、記憶障害、学習能力の低下、知覚の変化などを引き起こす違法な薬物です。一人ひとりが薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって若者が薬物に手を出さない社会環境をつくるのが大切です。薬物の相談は県薬務課、最寄りの健康福祉センター（保健所）または警察へ!

