

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.50

2022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

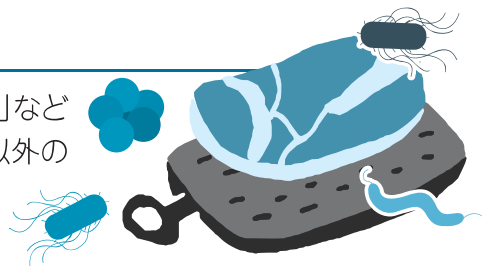


梅雨から夏にかけては、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因となる細菌にはたくさんの種類がありますが、その中でも、発生件数が多かったり、幼児の重症化事例が発生したりして問題となっているのが、「カンピロバクター」と「腸管出血性大腸菌(O157等)」による食中毒です。カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの細菌は、家畜の腸にいる細菌なので、肉に付着する菌をゼロにすることは非常に困難です。

▼お肉の食中毒を防ぐにはどうしたらよいの？

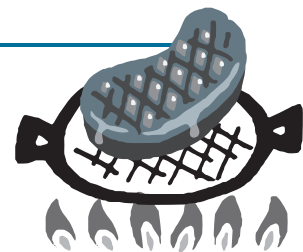
牛・豚のレバーや豚肉は、生では食べられません

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 tong・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 tong、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。



万病のもと!

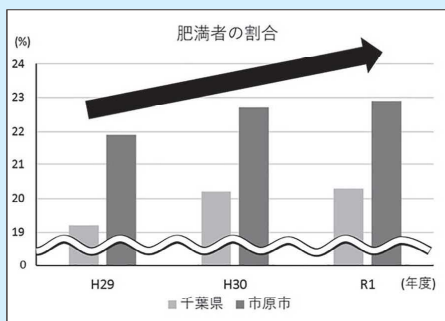
肥満予防のために生活をチェックしてみましょう



1 なぜ肥満予防が大切?

「肥満」とは、単に太っているだけではなく、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患などの生活習慣病を引き起こすことが問題です。また、肥満は「新型コロナウイルス感染症の重症化リスク」の一つでもあります。

市原市では、肥満者の割合が千葉県よりも多く、年々増加傾向にあります。



出典：平成29～令和元年度千葉県特定健診・特定保健指導（40歳～75歳対象）

2 あなたの肥満度を判定しましょう

BMIの標準は22.0で、統計上 糖尿病、高血圧、脂質異常症に最もかかりにくい数値とされています。

肥満判定基準BMI

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

※cmではなくmです

[例]身長165cm、体重70kgの人のBMIは、
 $70 \div 1.65 \div 1.65 = 25.7$



出典：日本肥満学会肥満度分類より作成

肥満予防・解消のためには…

3 あなたの生活をチェック

健康的な体づくりには、食事と身体活動（運動）が重要です。食生活の変化や、身体活動量の低下によって体脂肪が蓄積され、肥満につながります。食生活の見直しや運動習慣を生活に取り入れてみましょう。継続的に取り組むことが大切なので、小さなことから始めてみましょう。

食事

- 1日3食、規則正しく食べている
- 寝る2～3時間前までに食事は済ませている
- ゆっくり良く噛んで、食事に時間をかけている
- 栄養の偏りなく、バランスよく食べている
- 野菜・きのこ類、海藻類を1日350g以上（小鉢5～6皿程度）食べている
- 間食は控えている
- 糖分の入った菓子や飲料は控えている
- アルコールは適量にしている
- 油の多い料理（揚げ物、炒め物）は控えている
- 腹八分目にしている

身体活動

- 1回30分以上、週2回以上の軽く汗をかく運動を行っている
- 日常生活で積極的に体を動かすような工夫をしている
- 歩幅を広く、早歩きを意識している
- 階段を使うようにしている
- 出掛ける時は車ではなく電車などを使うようにしている



チェックが少ない方は、
少しずつ増やしていきましょう!



更に詳しい情報は
[参考URL]



厚生労働省
「理想の体づくりのための健康生活ノート」
http://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-bmi-50.pdf



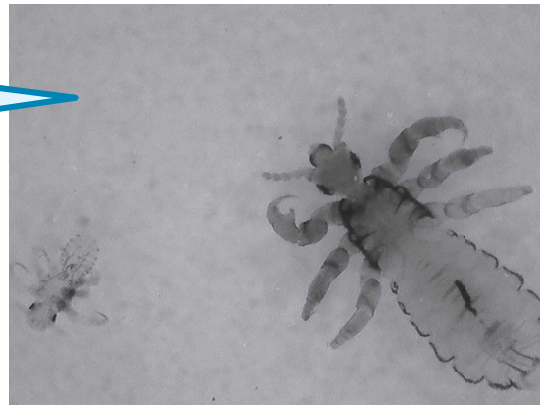
アタマジラミって?!

アタマジラミは、人に寄生するシラミの一つです。

※他にコロモジラミ、ケジラミがいます。

不衛生などとは無関係に直接的には頭髪同士の接触、間接的には帽子などの共用、まくらなどの寝具、共用物などを介してうつり、季節を問わず発生があります。

成虫は約2~3mm 卵は約0.5mm
吸血しないと2、3日でだいたい
死んでしまいます。
吸血して、かゆみを伴うこともあります。
熱に弱く、60℃のお湯に5分以上つけると
死ぬといわれています。
卵は耳の後ろ、頭髪の根元近くに多くみられ、
簡単にとることはできません。



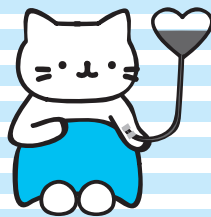
ご相談は保健所へ

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。



市原地域の献血会場

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



千葉県内の献血会場
(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/>



問合せ先：総務企画課

しょうがい りゆう
障害を理由に
さべつ
差別をされたり、
つらい思いをしたら
そう だん
相談してください。



せんもん そう だん いん そう だん せん ちゅう
専門の相談員があなたのご相談に応じます。

いち はら けん いせ そう だん せん もん でん わ
市原圏域相談専用電話

(市原保健所内)

0436-24-2387

FAX 0436-22-8068

相談
無料

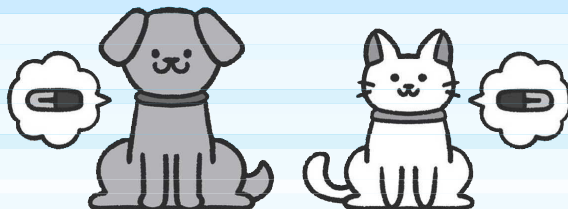
秘密は
守ります

しょうがい ひと ひと
障害のある人もない人も
ともども
共に暮らしやすい
千葉県づくり条例



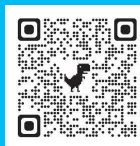
ちいばわ せき ちいば けんふく しか
問合せ先：地域保健福祉課

犬や猫を家族に迎えたら マイクロチップ情報の登録を!



登録は
こちらから

<https://reg.mc.env.go.jp>



マイクロチップを装着した犬や猫を迎え入れた飼い主は、ご自身が飼育する動物として、所有者情報を変更するための登録を行いましょう。変更登録の手続きは、パソコンやスマートフォンからオンラインで行えます。

マイクロチップって?

世界で唯一の15桁の数字が記録された、直径1.4mm、長さ8.2mm程度の円筒形の小さな電子標識器具です。皮下に装着されたマイクロチップの番号は、専用のリーダー（読取器）で読み取ることができます。

犬や猫が飼い主と離ればなれになって保護されたときに、読み取られたマイクロチップの番号からデータベースに登録されている飼い主の情報と照合することで、飼い主に連絡することができます。

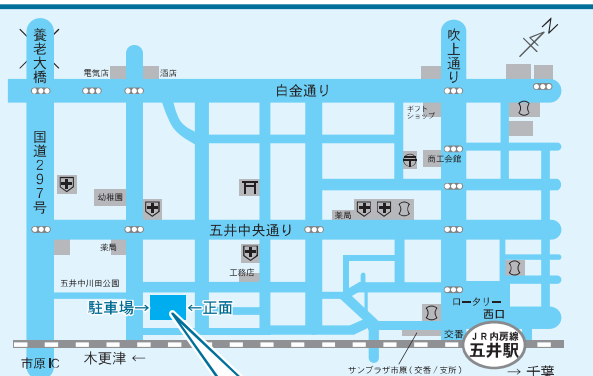


千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター)

令和4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
HIV検査			
梅毒検査 クラミジア抗原検査	※新型コロナウイルス感染症対応等のため現在休止中です。 最新の情報はホームページまたは電話でご確認ください。		
肝炎検査(B型・C型肝炎)			
腸内細菌検査(検便)	月2回水曜日 ※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。	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>