

いちはら

千葉県市原健康福祉センター
(市原保健所)

TEL 0436 (21) 6391

No.38

2016年8月発行

ジカ熱・デング熱に注意しましょう!

回覧

ジカウイルス感染症(ジカ熱)やデング熱の原因となるウイルスは、それらに感染した人の血を吸った蚊の体内で増え、その蚊が他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。

感染を予防するために、蚊の発生を防ぎ、蚊に刺されない習慣を身につけましょう。



症状などの特徴

ジカウイルス感染症
(ジカ熱)

- ・軽度の発熱、発疹、関節痛、筋肉痛など。症状がないこともあります。
- ・妊婦の方が感染すると小頭症等をもった子どもが生まれる可能性があるため、妊婦及び妊娠の可能性のある方は流行地(*)への渡航は避けましょう。
- ・日本国内で感染した症例はありません(6月末現在)。

デング熱

- ・突然の高熱、頭痛、筋肉痛、発疹など。
- ・まれに出血を伴うデング出血熱となり重症化する可能性があります。

流行地(*)：中南米・カリブ海地域、オセアニア太平洋諸島、アフリカ等 ⇒ 詳細は厚生労働省HP参照

感染を予防するには

- ・蚊がいそうな場所に行くときは、長袖・長ズボンを着用するなど肌を露出せず、虫除けスプレーを使用するなど、蚊に刺されないように注意しましょう。
- ・植木鉢の皿や古タイヤ、空き缶等に溜まった雨水など、住まいの周囲の水溜りを無くし、蚊の発生を防ぎましょう。

感染が疑われるとき

- ・かかりつけ医に流行地への渡航歴や蚊に刺されたことを相談してください。



問合せ先：健康生活支援課

毒 有毒植物に要注意

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことにより、食中毒が発生しています。

⚠ 有毒植物による食中毒で、死者も発生しています。
食用の野草と確実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！

◎家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
◎山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするとき
は、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

⚠ 野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！
見分けに迷ったら、最寄りの保健所へご相談ください！

＜食用と間違いやすい有毒植物の例＞

イヌサフラン



【中毒症状】
嘔吐、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。
重症の場合は死亡することもある。

【間違いやすい植物】
(葉)

- ・ギョウジャニンニク
- ・ギボウシ と類似。
- (球根)
- ・ジャガイモ
- ・タマネギ など

スイセン 及び スノーフレーク



スイセン



スノーフレーク
(スズランスイセン)

【中毒症状】
食後30分以内で、
吐き気、嘔吐、頭痛など。
(スイセンでは、悪心、下痢、
流涎、発汗、昏睡、低体温など
もある。)

【間違いやすい植物】

- ・ニラ など
(スイセンは、ノビルやタマネギにも間違われやすい)

トリカブト



【中毒症状】

食後10～20分以内で、
口唇、舌、手足のしびれ、
嘔吐、腹痛、下痢、
不整脈、血圧低下、けいれん、
呼吸不全に至って死亡することもある。

【間違いやすい植物】

- ・ニリンソウ
- ・モミジガサ など

ヒメザゼンソウ



若い葉(左上1枚は別植物)



展開した葉

【中毒症状】

食後すぐに唇のしびれ、
口腔内の腫れ、胃痛などをおこす。

【間違いやすい植物】

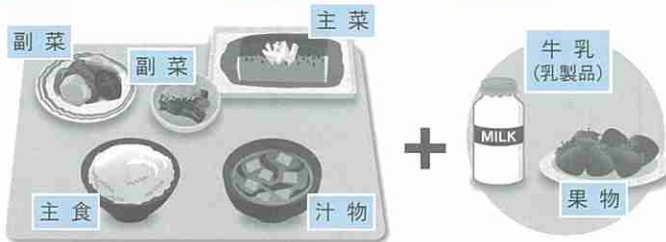
- ・オオバギボウシ(ウルーイ) など

出典：厚生労働省HP

問合せ先：健康生活支援課

グー・パー食生活

～栄養バランスのよい食生活を実践しましょう～



日本の食事の基本は「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」は「主菜」と「副菜」があります。「汁物」も副菜のひとつです。この「配膳」に加えて、日本型の配膳で不足する牛乳（乳製品）と果物を1日1回食べましょう。

1日3食は、「配膳」をして、1日1回は果物と牛乳（乳製品）を食べると、毎日の食事がバランスのよい内容になります。

「主菜」と「副菜」の種類と量は、バランスの良い食事のポイントです。主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を実践するのが「グー・パー食生活」です。

グー・パーはおかずの1食分のおおよそのめやすです

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに！

厚さ2cm
ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

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
パーにたっぷりをめざして！

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

出典：第2次千葉県食育推進計画 グー・パー食生活ガイドブック概要版より

問合せ先：地域保健福祉課

ドメスティックバイオレンスを知っていますか？

配偶者や恋人など、親密な関係にある人からふるわれる暴力をドメスティック・バイオレンス（DV）といいます。

暴力というと、なぐる・けるなどの身体的暴力と思いがちですが、DVによる暴力にはさまざまな形態があります。ひとりで悩まないで相談してみませんか？

身体的暴力

なぐる、ける、つねる、物を投げつける、刃物でおどす など

精神的暴力

- 何を言っても無視する、大声でとなる
- 「誰のおかげで生活できるんだ」「かいしようなし」などと言う
- 実家や友人と付き合いのを制限する、電話や手紙を細かくチェックする
- 人前でバカにする、命令するような口調でものを言う
- 生活費を渡さない、外で働くのを妨害する、行動を監視する
- 子どもに危害を与えようとあどす など

性的暴力

性行為を強要する、見たくないのにポルノビデオやポルノ雑誌を見せる、中絶を強要する など

相談窓口

市原健康福祉センター

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

千葉県女性サポートセンター

- 女性専用 ☎043-206-8002 (24時間365日対応)
*面接相談・専門相談もあります(要予約)

千葉県男女共同参画センター

- 女性のための電話相談 ☎04-7140-8605 (火～日曜日 9:30～16:00)
*面接相談・カウンセリング・法律相談・こころの相談もあります(要予約)
- 男性のための電話相談 ☎043-285-0231 (火・水曜日 16:00～20:00)
*カウンセリングもあります(要予約)

千葉県警察本部相談サポートコーナー

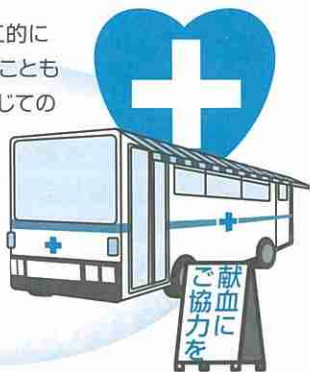
- ☎043-227-9110 (月～金曜日 8:30～17:15)

問合せ先：地域保健福祉課

献血にご協力を!

輸血に必要な血液製剤は、人工的に造ることができず、長期保存することもできません。このため、年間を通じての供給が不可欠です。安全な血液製剤を安定的に確保するために、献血へのご協力をお願いします。

なお、市原健康福祉センター管内の献血会場は、当センターホームページに毎月掲載しています。



市原県内の献血会場

献血のお願い 市原健康福祉センター

ホームページ <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

ホームページ <http://www.chiba.bc.jrc.or.jp>
(千葉県赤十字血液センターのホームページ)

問合せ先：総務企画課

危険ドラッグは「持たない!買わない!使わない!」

危険ドラッグを使用したことによる深刻な健康被害が発生しています。

危険ドラッグは、「合法ハーブ」、「アロマ」、「お香」、「バスソルト」、「フレグランスパウダー」などとあたかも「安全」なもののように偽って販売されています。

これらの製品には心身にどのような影響があるのか分からない物質が添加されていることがあり、非常に危険です。

千葉県から薬物を根絶する輪を広げましょう!



薬物の相談機関

1. 県薬務課 TEL 043-223-2620
県精神保健福祉センター TEL 043-263-3893
または 市原健康福祉センター(保健所) TEL 0436-21-6391
2. 県警ヤング・テレホン TEL 0120-783-497
3. 最寄りの警察署

県薬務課のホームページ

千葉県薬務課 危険ドラッグ

ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/yakubutsu/ihoudoraggu/chuui.html>

問合せ先：総務企画課

千葉県市原健康福祉センター (市原保健所)

平成28年度 相談・検査業務案内

※やむを得ず受付日等を変更する場合がありますので、必ず電話で確認をお願いします。

※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火曜日・第4木曜日	14:00~16:00	<input type="button" value="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 <input type="button" value="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	平成28年9月4日(日)	詳細はお問い合わせください	<input type="button" value="無料"/> <input type="button" value="匿名"/> <input type="button" value="予約制"/>
梅毒血清検査	平成28年9月4日(日)	詳細はお問い合わせください	<input type="button" value="無料"/> <input type="button" value="匿名"/> <input type="button" value="予約制"/>
肝炎検査(B型・C型肝炎)	平成28年9月4日(日)	詳細はお問い合わせください	<input type="button" value="無料"/> <input type="button" value="匿名"/> <input type="button" value="予約制"/>
腸内細菌検査(検便)	第1~4水曜日 (ただし、水曜、木曜及び金曜が祝日の場合は検査は行いません)	9:00~10:30	<input type="button" value="有料"/>



耐震改良工事完了後の庁舎の移転時期について(予定)

庁舎耐震改良工事のため、現在、次の仮事務所へ一時移転して業務を行っております。工事が完了後、元の庁舎に戻り、業務を実施いたします。

戻る時期は、平成29年3月頃を予定しています。

なお、時期等が正式に決定しましたらホームページ(<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/>)等でお知らせいたします。

- 仮事務所：平成29年3月上旬(予定)まで
- 住所：〒290-0081 市原市五井中央西2-24-23 ファーム51ビル
- 電話：0436-21-6391 ● FAX：0436-22-8068
- 交通 【電車】JR「五井駅」西口から徒歩10分

【お車】一方通行に注意して、案内図の矢印に従ってお越しください。また、お帰りの際にも一方通行にご注意ください。

* 駐車スペースに限りがありますので、できるだけ電車・バス等公共交通機関をご利用ください。

問合せ先：総務企画課

千葉県市原健康福祉センター (市原保健所)

TEL 0436(21)6391 FAX 0436(22)8068
Eメール ichiharahc@mz.pref.chiba.lg.jp
ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/>