

いちばら

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

No.48

2021年8月発行

これまでも、
これからも、

一人一人の行動が感染防止の大きな力に

新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスの感染可能期間は、発症2日前から発症後7～10日程度とされています。また、症状がある方だけでなく、症状のない病原体保有者からの感染リスクもあります。

体調が悪いときは外出を控えることや、人と接するときにはマスクを着用するなど、感染していた場合に多くの人に感染させることのないよう行動することが大切です。

さらに職場では…

- 職場の感染防止対策を徹底しましょう
食事、歯みがき、喫煙の場面に注意!
- テレワーク・時差出勤、早期終業を進めましょう

▼感染リスクが高まるのはこんな場面

飲酒を伴う懇親会等

飲酒の影響で気分が高揚、注意力が低下

大人数や長時間におよぶ飲食

短時間に比べ感染リスクが高まる 大声になり飛沫が飛びやすい

マスクなしでの会話

飛沫感染などの感染リスクが高まる カラオケ、車中でも注意が必要

狭い空間での共同生活

閉鎖空間やトイレなどの共有部分での感染リスクあり

居場所の切り替わり

休憩室、喫煙所、更衣室での感染事例あり



ワクチンについて

2回目の接種後、一定期間が経過すると免疫ができるとされています。ただし、ワクチン接種後も、感染防止対策を継続しましょう。



変異株について

世界各地で新たな変異株が確認されていますが、個人の基本的な感染予防策としては、変異株であっても、手洗いの徹底、特に会話時のマスクの着用、3密回避などが、これまでと同様に有効です。

【千葉県の新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口】

千葉県発熱相談コールセンター 電話：0570-200-139 対応時間：24時間(土日、祝日を含む)

なくそう! 望まない受動喫煙



施設に喫煙室がある場合、
標識の掲示が
義務付けられています。



改正健康増進法により、病院や学校、行政機関では原則敷地内禁煙、飲食店や事務所などでは原則屋内禁煙が義務になっています。

また、20歳未満の方は喫煙エリアに立ち入ることができません。喫煙する時には、屋外やプライベート空間でも、周りの人にたばこの煙を吸わせないように配慮しましょう。

- 飲食店 ● 事務所 ● 理美容店 ● ホテル・旅館
- デパート・スーパー ● 映画館・劇場 ● 遊戯場
- カラオケ店 ● マンガ喫茶 ● ゲームセンター
- 工場 ● 旅客運送事業鉄道・船舶 等

原則
屋内
禁煙

問合せ先：地域保健福祉課

市原市では「市原市受動喫煙の防止に関する条例」が制定されています。条例では、姉ヶ崎駅、五井駅、八幡宿駅周辺を重点区域として指定し、重点区域内では路上等での喫煙を禁止しています。重点区域で喫煙をした場合、過料2,000円が科されます。

条例についての問合せ先：市原市役所 保健福祉部 保健センター 電話：0436(23)1187

食品衛生法が改正されました

食品衛生法は、飲食による健康被害の発生を防止するための法律です。食を取り巻く環境の変化や国際化などに対応して食品の安全を確保するため、平成30年6月13日に食品衛生法等の一部を改正する法律が公布され、食品営業の制度・衛生管理の方法等が変更されることになりました。



主な変更点

詳しくは厚生労働省のページをご覧ください。各項目の二次元コードからアクセスできます。

1 “営業許可制度”の見直しと“営業届出制度”の創設

- 食中毒等のリスクや食品産業の実態を踏まえ、営業許可が必要な業種の見直しが行われ、これまでの34の許可業種が32の許可業種に変更されました。新たに追加された許可業種もあります。
- 営業の届出制度が創設されました。32の許可業種以外でも、食品営業を行う際には保健所へ届出を行う必要があります(一部の業種を除く)。



2 ^{ハサップ}“HACCPに沿った衛生管理”の制度化

- 一般的衛生管理に加え、HACCPに沿った衛生管理の実施が、原則として全ての食品等事業者に求められることになりました。衛生管理計画を作成し、実施状況の記録を保管してください。



3 食品等の“リコール情報”の報告の義務化

- 食品等事業者が自主回収(リコール)を行う場合に、自治体を通じて国へ報告する仕組みが作られ、リコール情報の報告が義務化されました。



問合せ先：健康生活支援課

バランスの良い食事とは？

～ おかずの選び方と、食塩カットが基本 ～

合言葉は
プラス
「グー・パー+チョコキ」
おうちご飯で健康に！

おかず1食分のおおよその目安量を簡単に確認できる、「グー・パー^{プラス}チョコキ食生活」をご紹介します。主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を食事のときに心がけることがポイントです。市原地域では、高血圧や胃がんなどの原因となる食塩とりすぎを防ぐため、「食塩カット」を加え、「グー・パー食生活+チョコキ^{プラス}(食塩カット)」で、生活習慣病予防を進めています。

生活習慣病予防は、将来の認知症予防にもつながります。

グー・パーはおかず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! *グーのかたまりの
大きさではありません！

ここが
グーの大きさ

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
パーにたっぷりめやすに！

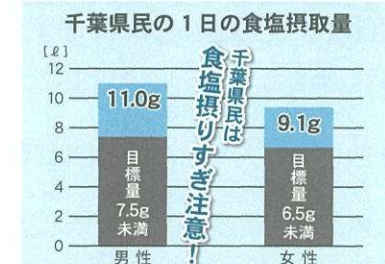
片手の上に
になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく

グー・パー食生活ガイドブック概要版より

+「チョコキ」は“食塩カット”

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります



食塩摂取量：平成27年県民健康・栄養調査結果より
食塩目標量：日本人の食塩摂取基準2020年版

市原地域・職域連携推進協議会作成チラシより一部改変

「グー・パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるものです。くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。



生活習慣病(糖尿病、高血圧、肥満(BMI30以上))は新型コロナウイルス感染症重症化のリスクを高めるといわれています。

市原地域では、市原地域・職域連携推進協議会を組織し、市原に住む人、働く人の健康づくりを考えています。

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。新型コロナウイルス感染の拡大下でも全国で約13,000人の献血が必要です。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

動物の遺棄・虐待は犯罪です。

「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき罰せられます。

愛護動物を

殺したり傷つけたりすること

は5年以下の懲役または500万円以下の罰金

捨てること

みだりに餌や水を与えないで衰弱させること

は1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられます。



「千葉県動物の愛護及び管理に関する条例」では次のことが定められています。

- 犬・猫を合わせて10頭以上飼う場合は、保健所への届出が必要です。
- 飼い犬が人をかんだときは保健所へ届け出し、かんだ犬が狂犬病の疑いがないかどうかに関する獣医師の検診を受けさせることが必要です。

問合せ先：健康生活支援課

利用証ができました。



車いすマークのある駐車場を優先的に利用できます。



歩行が困難な方が対象です。



障害のある方、要介護者、難病患者、妊産婦、けが人などへ利用証を交付します。

※詳しくは千葉県ホームページをご覧ください。
右の二次元コードからアクセスできます。



問合せ先：千葉県 健康福祉部 健康福祉指導課
電話：043(223)3924

千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター)

令和3年度 相談・検査業務案内

※大腸がん検診等は実施してあ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>