

## 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.52

2023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。



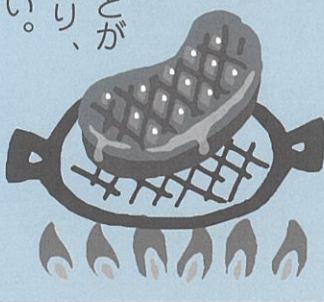
## お肉の食中毒を防ぐにはどうしたらよいの?

お肉を焼く際に使用する箸やトング、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、食へる際には、必ず別の清潔な箸を使いましょう。また、生のお肉を触った後は、しっかり手を洗いましょう。



**生レバーや生肉が触れたトング・箸などが他の料理に触れないようにしましょう**

**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。



**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。



# 長寿を支える「健康な食事」とは？

## 1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとりましょう

千葉県では、  
1日2回以上  
ほぼ毎日とっ  
ている方は、  
半数以下です  
(49%)

### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品など  
を使ったおかずの中心と  
なる料理  
主としてたんぱく質や脂肪  
の供給源となる



### 副菜

野菜類、きのこ・海藻類、  
いも類などを使った料理  
主食と主菜に不足するビタ  
ミン、ミネラル、食物繊維  
などを補う

### 主食

米、パン、めん類などの穀物を主材料とする料理  
主として糖質エネルギーの供給源となる

定食スタイルでなくても、複合料理（丼物や  
麺類など）、ワンプレートなどの中で組み合  
わせてみましょう。

## 2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすると、こんなメリットが！

### 栄養バランスのとれた食生活に繋がります



- バランスよく栄養素や食品がとれます
- ビタミンなどの栄養素がしっかりとれます
- 食事全体の味や彩りが豊かになります

### バランスのとれた食事は病気や長寿と関係します



- がんや生活習慣病（脳血管・心疾患、糖尿病など）のリスク低下が報告されています
- 死亡のリスク低下に関係しています

## 3 「グー・パー食生活」で1食分の量を確認してみましょう

### 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！



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  
パーにたっぷりめざして！



副菜になる食品は  
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



### POINT

- 1 茹でる・蒸す で食べやすく
- 2 外食やコンビニ弁当に、小鉢・サラダをプラス
- 3 カット野菜を利用してスープや野菜炒めに

「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその 量ましい量を簡単に考えるためのものです。  
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。

# つらい思いをしたら、虐待かもと思ったら、相談してください

## 一人で悩まず 相談してください!

あなたをサポートするための  
様々な場所があります。

話してみませんか?

冊子「あなたのこころ元気ですか?」  
うつ病などの精神疾患に関する情報  
や相談窓口に関する情報を掲載。  
保健所で配付しています。  
ホームページでも見られます。



## あなたの周りに 心配な子供は いませんか?

### 虐待かも... と思ったら

通話料  
無料

いちはやく  
**189番**へ

お近くの  
児童相談所に  
つながります。



児童虐待とは、保護者がその監護  
する児童(18歳未満)に行うもので、  
身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、  
ネグレクトがあります。

## DV ドメスティック バイオレンス

配偶者・恋人など、親密な人から  
ふるわれる暴力のことを言います。  
身体的暴力ではありません。  
精神的暴力・性的暴力・経済的暴力  
不安を感じたら相談をしてください。

### 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(女性専用電話)

☎043-206-8002(24時間365日対応)

#### 千葉県男女共同参画センター

- 女性専用電話 ☎04-7140-8605  
(火～日曜日 9:30～16:00)
- 男性専用電話 ☎043-308-3421  
(火・水曜日 16:00～20:00  
土曜日 12:30～16:30)

#### 千葉県警本部相談サポートコーナー

☎043-227-9110(月～金曜日 8:30～17:15)

## “大切な人の命を支える”あなたも「ゲートキーパー」に

悩んでいる人に、【気づき】【声をかけ】【話を聴いて】【必要な支援につなげ、見守る】ことです。  
必要な資格はありません。心がけ一つです。

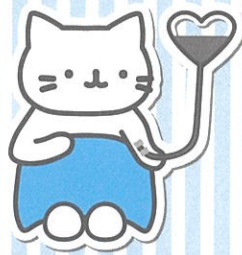


## 継続的な献血のお願い

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。



### 市原市内の献血会場

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



献血の予約について  
(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/ktk/chiba/place/m1\\_04\\_00\\_index.html](https://www.bs.jrc.or.jp/ktk/chiba/place/m1_04_00_index.html)



問合せ先：総務企画課

## 利用証のお知らせ



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。

※千葉県ホームページに詳しく記載して  
います。

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



# 犬の逸走に注意!

## 夏に犬の逸走が多い傾向にあります

### 夏に多いのはなぜ?

犬は、花火の打ち上げ音や雷鳴に驚いて、パニックになってしまうことがあります。その結果、お家を飛び出して、迷子になってしまうことがあります。

### 犬が逸走しないために

- 大きな音が発生すると予想される日には、予め対策しましょう。
  - 家の中に一時避難をする。
  - 外出を控える。
  - 屋内飼養の場合、ガラス戸や雨戸を閉め切る。
- 係留用具の強度を確認しましょう。
  - 首輪、鎖、ロープの強度を確認し、劣化している場合は交換しましょう。
  - 首輪は緩すぎませんか。(指1本分の隙間があれば十分です)
- もしもの時の為の所有者明示をしましょう。所有者を明示することで、飼い主にたどり着きやすくなります。
  - 首輪に鑑札※、注射済票を装着しましょう。  
※マイクロチップによる犬の登録を行っている場合は不要です。
  - 犬の登録内容の変更手続きが済んでいるか、確認しましょう。



マイクロチップ情報サイト(環境省)



### 逸走事例

- 花火大会の後、敷地内で係留しているリードを引きちぎって逸走してしまったことに気が付いた。
- 雷鳴に驚いて、部屋の中から網戸を破壊し逸走してしまった。
- 散歩中飼い主の制止を振り切り首輪が抜けて逸走。

### 飼い犬が逸走した時には

- 保健所や警察にお問い合わせいただき、保護情報がないかご確認ください。
- 徘徊犬として保健所に犬が収容された時には、市原保健所のホームページに収容犬情報が掲載されていますので、確認をお願いします。

### 徘徊犬を目撃、保護した時には

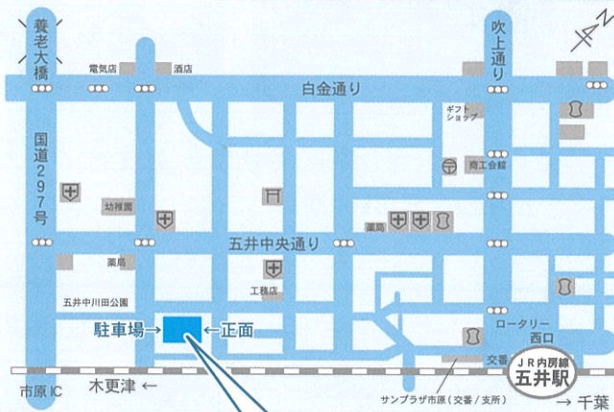
- 保健所や警察に情報提供をお願いします。



## 千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター) 令和5年度 相談・検査業務案内

※大腸がん検診等を実施して  
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
エイズ抗体検査	日中/毎月第1火曜日	日中/13:30~14:00	無料 匿名 予約制
	夜間/偶数月の第1火曜日	夜間/17:30~18:00	夜間検査は令和5年10月~再開
梅毒血清検査 クラミジア抗原抗体検査	日中/毎月第1火曜日	日中/13:30~14:00	無料 匿名 予約制
	夜間/偶数月の第1火曜日	夜間/17:30~18:00	夜間検査は令和5年10月~再開
肝炎検査(B型・C型肝炎)	日中/毎月第1火曜日	日中/13:30~14:00	無料 匿名 予約制
	夜間/偶数月の第1火曜日	夜間/17:30~18:00	夜間検査は令和5年10月~再開
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>