

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.54

2024年8月発行

お肉の生食・
加熱不足による

食中毒



夏場

は気温・湿度が高く、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。

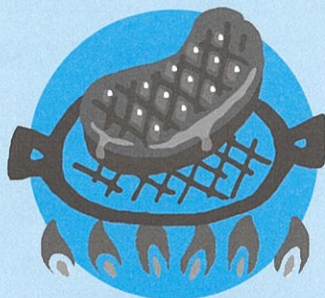
お肉の食中毒を防ぐにはどうしたらよいの？

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。

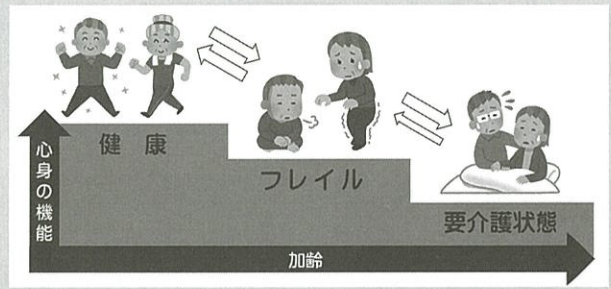
生レバーや生肉が
触れた tong・箸などが
他の料理に触れない
ようにしましょう



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、生のお肉を触った後は、しっかり手を洗いましょう。

ご存じですか? フレイル 実践編 1

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間地点で、加齢により体力や気力が弱まっている状態のことです。しかし、適切な行動により、元の健康な状態に戻ることもできることが知られています。



フレイル予防の3本柱 フレイル予防を意識して日常生活のひと工夫を実践してみましょう!

1 栄養

健康を維持する上で食事は原点です。食生活に気を配り、適正な体重を維持しましょう。

✓ 1日3食しっかり食べましょう。



✓ 主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。

主食 ご飯、パン、麺類など **主菜** 肉、魚、卵、大豆料理など



副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理など



歯・口の健康

よく噛んで何でも食べられるよう、お口の機能を維持することも大切です。

✓ 定期的に歯科健診を受けましょう。

かかりつけの歯科医を持ち、何も症状がなくても定期的にお口の状態を確認しましょう。



✓ よく噛んで食べましょう。

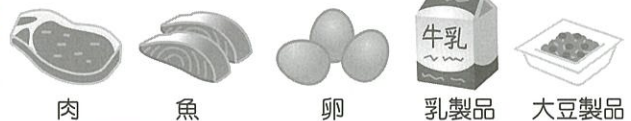
食べる力を維持するために、根菜類などの噛み応えのある食品を選ぶのも良いでしょう。



✓ いろいろな食品を食べましょう。

特に、たんぱく質を含む食品は積極的に食べましょう。
※腎疾患等で治療を受けている方は除く。

例



2 身体活動

加齢とともに筋力や筋肉量が減ります。身体活動や運動の機会を増やしましょう。

3 社会参加

高齢になると人とのつながりが希薄になりがちです。地域の様々な活動を通じて人と人が関わり合う機会を増やしましょう。

[参考] フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言 (フレイル予防啓発に関する有識者委員会) 食べて元気にフレイル予防 (厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業)

問合せ先：地域保健福祉課 *次号(No.55)は「実践編②(身体活動・社会参加)」を掲載します。



つらい気持ちを我慢しないで
誰かに気持ちを伝えてみませんか



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の暴力のことをいいます。身体的・精神的・性的・経済的暴力があります。

*「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」施行されました

相談窓口

市原健康福祉センター

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

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
- 男性専用電話 ☎043-308-3421

千葉県警本部相談サポートコーナー

☎043-227-9110

「こどもを 虐待から守るのに 理由はいらぬい」

(子ども家庭庁)

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。

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”

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

いのち支えるSNS相談窓口

いのち支えるSNS@ちば



あなたも

ゲートキーパーに!

(特別な資格はありません)

自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守る人です。

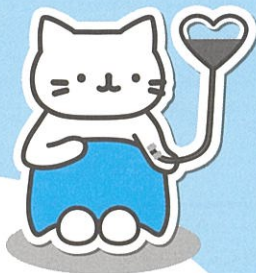


継続的な献血のお願い

医療に必要な血液製剤は、人工的につくることができず、皆様からの献血によって支えられています。

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/s/chiba/place/m1_04_00_index.html



問合せ先：総務企画課

ぞんじ
ですか?

しょうがいしゃ さべつがいしょうほう
障害者差別解消法が
いちぶ変わりました!

2024年(令和6)年4月から事業者による
合理的配慮の提供が義務化されました!

合理的配慮の提供とは?

しょうがいひとから、てだすこころ
障害のある人から、手助けや心くばりをしてほしいと言われた場合に、負担が重すぎない範囲で対応することです。



合理的配慮の事例について

くわしくは、「合理的配慮サーチ」をらん
ください。(内閣府の公式Webサイト)

合理的配慮サーチ 検索



しょうがいりゆう さべつごまときそうだん
障害を理由とする差別で困った時は相談してください。

せんようでんわ 0436-24-2387
ふあつくすきょうゆう FAX 共有 0436-22-8068

といあわさきちいきほけんふくしか
問合せ先：地域保健福祉課

飼い犬が人をかんだら どうしたらいいですか？

犬は予測できない行動をとることがあります。もし、飼い犬が人をかんだらどのような行動をとったらいいのでしょうか。

飼い犬が人をかんでしまった場合、飼い主は次のことをする必要があります。



- ① かまれた人の救護をし、病院での受診を勧めましょう。
- ② 保健所にこう傷届出書を提出しましょう。
- ③ 飼い犬を動物病院に連れて行って、狂犬病の検診を受けさせましょう。そして、動物病院で発行される鑑定書を保健所に提出します。
- ④ なぜ今回の事故が起きてしまったのかを考え、再発防止策を講じましょう。

愛犬との生活は人生に潤いを与えてくれるもの、ルールやマナーを守って楽しく過ごしたいですね。

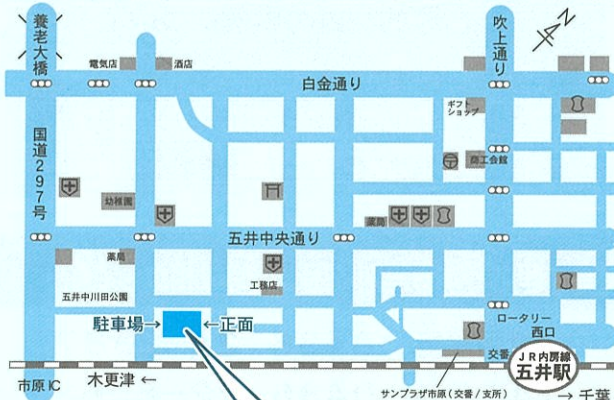


千葉県市原保健所
(市原健康福祉センター)

令和6年度 相談・検査業務案内

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・性感染症・ 肝炎ウイルス検査	日中/毎月第1・第3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	
腸内細菌検査(検便)	第2・第4水曜日 ※12月は、第2・第3水曜日	9:00~10:30	有料

※日程は変更となる場合がありますので、詳細はホームページまたは電話で御確認ください。
※大腸がん検診等は実施しておりませんので御注意ください。



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>