

いちはら

気温が**高**くなる
この季節



重要なポイントを押さえて 細菌による食中毒を 防ぎましょう!

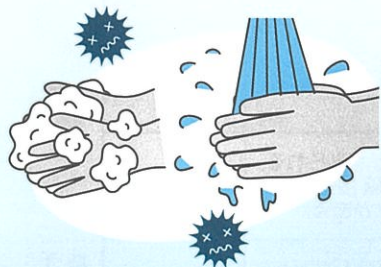
高温多湿な環境になる梅雨から夏にかけては、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。特に、カンピロバクター・ジェジュニ/コリ、腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌といった細菌に注意が必要です。

『(細菌を) につけない・ふやさない・やっつける』を意識して、食中毒を防ぎましょう!

POINT
1

につけない

= 洗う! 分ける!



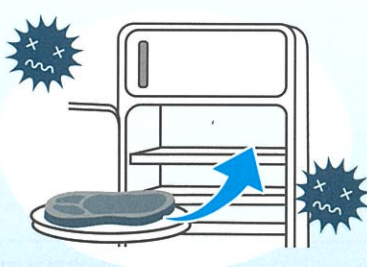
手には黄色ブドウ球菌など様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物につけないように、調理をするときは、指先や手首も忘れずに、手を洗いましょう。

また、生の肉や魚に使った器具についている細菌が、生野菜や加熱調理後の食品に移ってしまいます。生の肉や魚、また、それらを取り扱う際に使用する器具は、口に入る食品や食器とは、分けて取り扱いましょう。

POINT
2

ふやさない

= 低温で保存する!



細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

POINT
3

やっつける

= 加熱処理!



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

食肉には腸管出血性大腸菌などの細菌が付着していることがあり、加熱不十分な肉を食べることによって、命に関わるような食中毒を発症します。お店で売られている鶏肉を調べたところ、60%を超える鶏肉にカンピロバクターが付着していたという調査結果もあるため、特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

蚊やダニが媒介する感染症に注意しましょう

私たちの身の回りには、病気（ウイルス）を持っている蚊やダニが生息している場合があります。

屋外での作業時などに虫に刺されないよう、個人や地域で対策しましょう。

対策のポイント

蚊の幼虫の発生を防ぐ

- ☞ 水たまりの除去・清掃をしましょう。
(植木鉢の皿、ブルーシートの水たまり、屋外に放置された空き缶、詰まった排水溝など)

蚊の成虫が隠れる場所をなくす

- ☞ 風通しの悪い下草を刈るなど、成虫がひそむ場所をなくしましょう。

蚊やダニに刺されないようにする

☞ 身を守るための五ヶ条

- ① 肌の露出をへらす
- ② 長そで長ズボンを着る
- ③ 足を完全に覆う靴をはく
- ④ 明るい色の服を着る
- ⑤ 虫よけ剤をつかう

早期発見のポイント

屋外活動後はすぐに入浴して、全身に異常がないか確認しましょう。

ダニに刺された場合、皮膚にダニが付いていたり、刺し口と呼ばれるかさぶた状のあとが残ることがあります。ダニは潰さないようにし、すぐ医療機関へ相談しましょう。

虫からうつる感染症の例とその特徴

虫	病名	予防接種	有効な治療薬	主な流行地域	特徴	R6年管内発生数
蚊	・日本脳炎	○あり	×なし	日本、東南アジア、南アジア、オセアニアの一部	高熱や意識障害などがみられる。ヒトからヒトへは感染しない。	0件
	・ジカ熱 ・チクングニア熱 ・デング熱	×なし	×なし	東南アジア、南アジア、北南米、アフリカ	発熱や関節痛などがみられる。ヒト→蚊→ヒトの経路で感染拡大する恐れがある。	0件
	・重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)	×なし	×なし	日本、中国、韓国	高熱や消化器症状などがみられる。患者の血液などとの直接接触により感染拡大する恐れがある。	0件
ダニ	・日本紅斑熱 こうはん	×なし	○あり	日本、北米、地中海沿岸、オーストラリア	発熱や四肢の紅斑、発しんなどがみられる。ヒトからヒトへは感染しない。春～秋に多発。	4件
	・つつが虫病	×なし	○あり	日本、東南アジア、オセアニア諸国	発熱や発しんなどがみられる。ヒトからヒトへは感染しない。春～初夏と秋～冬に多発。	2件

千葉県
の主な患者発生
地域は県南部です

※有効な治療薬がない場合は、主に対症療法（現れた症状を和らげて改善させること）が選択されます。

感染が疑われるとき

かかりつけなどの医療機関を受診してください。

その際、流行地域への渡航歴や虫に刺されたあとがあることなどを医師に報告してください。



千葉県ホームページ
「蚊媒介感染症について」



千葉県ホームページ
「ダニ媒介感染症について」

難病に関する相談は 地域難病 相談支援センターへ!

千葉県では、地域で生活する難病患者さんやそのご家族の日常生活における相談・支援、地域交流活動及び就労支援などを行う拠点施設として、「難病相談支援センター」を設置しています。

難病患者さんの療養上、日常生活上のお悩みや不安等に対応し、相談や支援を行っています。



相談先 独立行政法人
労働者健康安全機構千葉ろうさい病院
患者サポートセンター

電話番号 0436-74-1111 (代)

受付時間 平日
午前9:00~午後4:30



それは、DVかもしれません...

DV (ドメスティック・バイオレンス) とは、親密な関係にある者から振るわれる暴力のことです。

身体的暴力

殴る
叩く
蹴る...



精神的暴力

どなる
無視する
バカにする...



経済的暴力

生活費を渡さない
外で働くことを
許さない...



性的暴力

性行為の強要
中絶の強要
避妊しない...



社会的暴力

電話やメールを
チェックする
家族や友人と
付き合わせない
外出を禁止する...

子どもを利用した暴力

子どもの前で
暴力をふるう
子どもに
言わせる...

ひとりで悩まず、まずは相談してみましょう。
その他、女性が抱える困難な問題も相談できます。

相談専用電話

市原保健所 (市原健康福祉センター)

その他 相談窓口一覧

☎ 0436-21-3511
(月~金 9:00~17:00)

*匿名で相談できます。
*秘密は厳守します。



千葉県内の困難な問題を抱える女性支援・DV相談窓口 [検索](#)

知っていますか?

シー オー ピー ディー

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

1 COPDとは

たばこ煙を主とする有害物質が長期にわたって気道や肺に触れることによって起きる炎症性の肺疾患です。近年、COPDによる死亡者数は少しずつ増加傾向となっています。COPDは20年以上の喫煙歴を経て発症する病気です。過去の喫煙率上昇の影響がCOPDによる死亡者数を増加させてきたと考えられます。

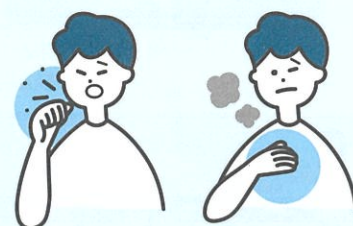


2 COPDの症状

☒ 長時間続く咳や痰 ☒ 動作時の息切れ

3 COPDとたばこの関係

☒ COPD患者の9割が喫煙者です
☒ 受動喫煙もCOPDの危険因子のひとつです



喫煙習慣がある方 (過去の喫煙習慣を含む) は定期的に、長期間続く咳や痰・動作時の息切れ等が気になる方は早めに病院で検査を受けましょう。

COPD 病院 千葉県 [検索](#)

※事前にCOPDの検査に対応しているかを病院にお問い合わせの上、受診してください。

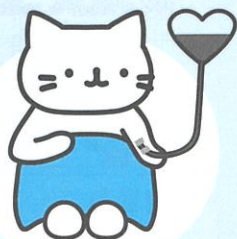


継続的な献血のお願い

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

必要な人のために 駐車場空けておこう



駐車場とは…

車いす使用者など、車の乗り降りや移動に際し配慮
が必要な方のために設けられた専用区画のことです。

▶ 車いす使用者は、乗降するために広いスペースが必要
です。通常の区画では利用できないことに十分配慮
する必要があります。

▶ 駐車区画は一度停めてしまうと、優先席などと違い必要
としている人がいても途中で譲ることができません。

必要がない人は駐車しない。
皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

障害を理由とする差別で困った時は相談してください。

専用電話

0436-24-2387

FAX 共有

0436-22-8068

問合せ先：地域保健福祉課

千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター)

令和7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 困難な問題を抱える女性の相談	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 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 夜間/偶数月の第1火曜日	日中/13:15～14:00 夜間/17:30～18:00	無 料 匿名 予約制
腸内細菌検査(検便)	第1・第3水曜日 ※3月は、第1・第4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>