

# 長生健康福祉センター

平成28年2月発行

発行 長生健康福祉センター(長生保健所)  
〒297-0026 茂原市茂原1102-1

TEL 0475-22-5167

FAX 0475-24-3419

ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-chousei/index.html>

第37号

だより

## 薬物乱用・危険ドラッグは 「ダメ。ゼッタイ。」

『千葉県薬物の濫用の防止に関する条例』が  
施行されました！！(平成27年6月1日完全施行)

知事指定薬物の製造、販売、授与、広告、所持、購入、譲り受け、  
使用が禁止され、違反した場合は、2年以下の懲役又は100万円  
以下の罰金などに処される場合があります。「指定薬物」の場合は  
国の法律により、3年以下の懲役もしくは300万円以下の罰金等  
に処される場合があります。

危険ドラッグは、「合法ハーブ」「お香」など安全を装って販売  
されていますが、覚せい剤や麻薬などに似せた化学物質が添加  
された大変危険なものです。使用により死亡事故・事件等全国  
各地で発生しています。

危険ドラッグをはじめ、覚醒剤・大麻等すべての濫用薬物は、  
体にも心にも大きな傷を残します。絶対に購入・使用等しない  
でください。



### 【薬物の相談機関】

- ◆長生健康福祉センター  
0475-22-5167
- ◆千葉県精神保健福祉センター  
043-263-3893
- ◆県警ヤング・テレホン  
0120-783-497
- ◆茂原警察署  
0475-22-0110

## 3月は自殺対策強化月間です!!

自殺を個人の問題ではなく、社会の問題ととらえ、誰もが生きやすい社会・  
地域を育むためには何ができるか考えていきましょう。

ひとりで悩むより、まずは相談を。相談する場所は、たくさんあります。



イラスト：細川貂々

「千葉いのちの電話」  
24時間・年中無休  
☎043-227-3900

「千葉県精神保健福祉センター」  
月～金(休日・年末年始除く)  
☎043-263-3893 (9:00～18:30)

「千葉県長生健康福祉センター」  
月～金(休日・年末年始除く)  
☎0475-22-5167 (9:00～17:00)

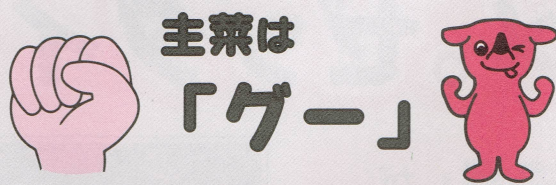


# グー・パー食生活で バランスのよい食事をはじめましょう！

バランスのよい食事は、毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえることがポイントです。

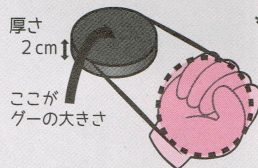
- ☆「主食」……ごはん、麺、パンなどのエネルギー源となるもの
- ☆「主菜」……肉、魚、卵、大豆などたんぱく質を多く含むもの
- ☆「副菜」……野菜、海藻、きのこなどのビタミンやミネラルを含むもの

## 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！

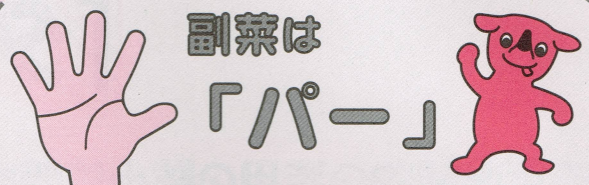


\*グーのかたまりの  
大きさではありません！



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！



成人の1日の  
野菜摂取量は  
**350g**  
が目標です！

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



※「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たものです。  
詳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。

## 千葉県に「調理師による県民の食生活の向上に関する条例」 ができました！

平成28年4月1日施行

本条例は、ライフスタイルの多様化に伴う外食や調理済み食品の利用率増加、急速な高齢化の進行、食文化の継承・創造、食の安全性の確保が求められる現在で、調理師の皆様の県民の食生活に果たす役割がますます大きくなっていることを受け、制定されました。

### ○飲食店営業者・給食施設設置者の皆様へ

お店または施設に、調理師を設置するよう努めましょう！

### ○調理師の皆様へ

資質向上のため、知事が指定する講習会を5年ごとに受けるよう努めましょう！

※「知事が指定する講習会」の詳細については、平成28年4月1日からの施行に向け、現在検討中です。  
決まり次第、県ホームページ等でお知らせします。

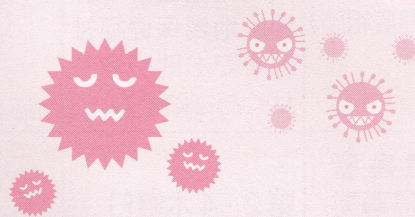


# 感染性胃腸炎にご注意！

○感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。秋から春先にかけてはウイルス感染による胃腸炎が多く流行し、集団的な感染も見られます。原因となる主なウイルスには、「ノロウイルス」「サポウイルス」「ロタウイルス」などがあります。

## 感染経路は？

- ①ウイルスが付着した手指を介して口から入る場合
- ②ウイルスに汚染された食品を食べた場合
- ③感染者の嘔吐物が飛び散りその飛沫が口から入る場合
- ④嘔吐物の処理が不十分なために、乾燥してチリやほこりと一緒に空気中を漂い、それらが口から入る場合などがあります。



## 感染胃腸炎の症状は？

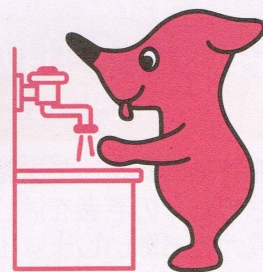
○1～3日間程度の潜伏期間を経て、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛などの症状を起こします。

## 感染性胃腸炎にかかった場合、どうすればよいのですか？

- 水分をこまめにとりましょう。
- 特に、乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を起こしやすいため注意が必要です。
- 症状がひどい場合には、早めにかかりつけ医に相談してください。

## 予防のポイントは？

- トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- 便や嘔吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、静かに拭き取り、次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤）で消毒します。処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- カキなど2枚貝は中までよく加熱して食べましょう。



千葉県PR  
マスコットキャラクター



保健所では、十分な手洗いができているか確認することができる「手洗いチェッカー」の貸し出しを行っています。貸し出しを希望される場合は、健康生活支援課までご相談ください。



## 平成28年度 相談・検査の日程

内 容	実施日	受付時間	内 容	実施日	受付時間
精神保健福祉相談 (こころの健康相談)	[医師による相談] 毎月2回 (※実施日等の詳細は地域保健福祉課までお問い合わせください。)	14:00~16:00 (予約制)	不妊相談	[医師による相談] 予約制で実施 (※実施日等の詳細は地域保健福祉課までお問い合わせください。)	(予約制)
精神障害者 社会復帰事業 (デイケアクラブ)	第2・4木曜日	10:00~14:00 (登録制)	D V 相談	[来所相談] 火曜日	9:00~17:00 (原則予約制)
エイズ 性感染症 肝炎検査 (無料)	[即日検査] 毎月第1・3火曜日  [夜間検査] 偶数月第3火曜日	[即日検査] 13:00~14:00 (予約制)  [夜間検査] 17:30~19:00 (予約制)	家庭児童相談	[電話相談] 月曜日~金曜日	9:00~17:00 (専用電話) 0475-22-5565
骨髄バンク ドナー登録受付	第1火曜日	10:00 (予約制)	母子自立支援	月曜日~金曜日	9:00~17:00
腸内細菌検査 (有料)	毎週火曜日 (第5週を除く) 11月22日、 12月27日は 実施しない。	9:00~11:00	障害のある人への 差別に関する相談	月曜日~金曜日	9:00~17:00 (専用電話) 0475-26-1510

※該当日が、祝祭日、年末年始の場合は実施しません。  
 ※やむを得ず、日程を変更する場合があります。  
 ※詳細については電話でお問い合わせください。  
 なお、長生健康福祉センターのホームページでも掲載しております。

### 平成28年「はたちの献血」キャンペーン (平成28年1月~2月)

血液製剤の安定した供給を図るため、新たに成人式を迎える『はたち』の若者をはじめ、多くの皆様の献血への御理解と御協力をお願いします!

#### ◆長生地域の献血会場

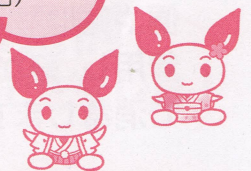
<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-chousei/boshuu/kenketsu.html>

#### ◆千葉県内の献血会場

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

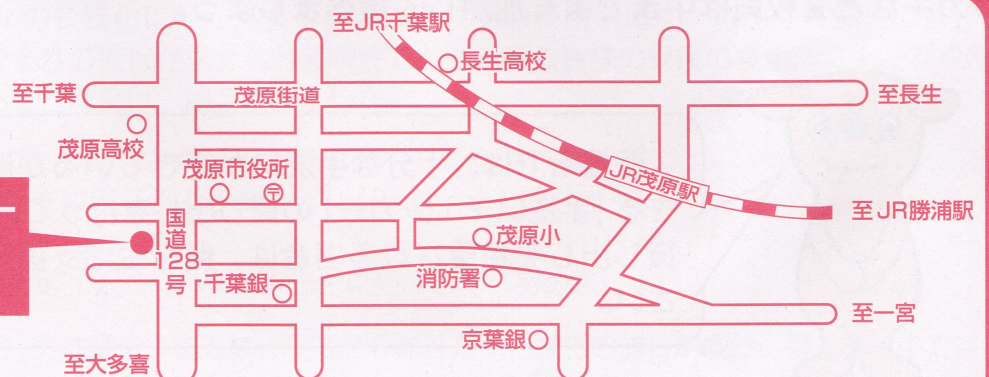
### 二十歳が救う 命のルール

(平成28年はたちの献血  
キャンペーン標語)



### 案内図

長生健康福祉センター  
(長生保健所)  
長生合同庁舎2階



交通 徒歩・・・JR茂原駅から約20分茂原市役所向かい

バス・・・JR茂原駅から「大多喜」、「長南」方面行「西町停留所」下車約3分