

長生健康福祉センター

平成24年7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31号

だより

防ごう！お肉の食中毒！！

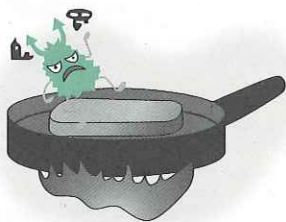
生肉には食中毒を起こす菌がついている可能性があります。お肉の3カ条を守り、安全においしく食べましょう！

❖腸管出血性大腸菌 (O157)
❖カンピロバクターなど

お肉の3カ条

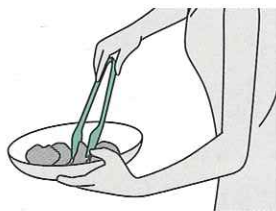
お肉は中まで十分に火を通そう！

- 半生厳禁
- 75°C・1分以上



食べるはしと焼くはしは分けよう！

- トング使用



手をよく洗う！器具も洗う！！

- 調理前
- 生肉をさわった時
- 食べる前 食べた後



食中毒を予防するには？

- お肉は中まで十分に火を通す！

肉の中心部がピンク色から白く変わるか、竹串を刺して透明な汁が出てくることを確認する。

(75°C・1分以上の加熱)

ハンバーグ等の挽肉料理は特に注意。湯引き程度では、付着した菌は死滅しません。

- 食べるはしと焼くはしを分ける！

焼肉をするときは、生肉を取り分ける取り箸(トング)と焼き上がった肉を食べる箸を使い分ける。

- 生肉を触った手や器具はよく洗う！！

生肉をさわった手は石けんでよく洗う。調理器具やふきんは洗剤で洗った後、熱湯か台所用漂白剤で消毒し、乾燥させる。

- 生肉を他の食品と接触させない！

買物時：肉のパックはビニール袋等に入れ、肉汁を漏らさない。調理時：生肉や肉汁をサラダなど生で食べる食品に触れさせない。

- お肉の生食は避ける！

特に抵抗力の弱い方(子どもや高齢者、持病のある方)は、重症化しやすいので注意が必要です。



不妊相談のお知らせ

長生健康福祉センターでは、
専門医による不妊に関する個別相談を行っています。
ぜひ、ご活用ください。

相談日時：奇数月 第3金曜日 14:30～

場所：長生健康福祉センター 1階

担当医師：亀田総合病院 不妊生殖センター長 己斐 秀樹 医師

費用：無料

予約方法：事前予約が必要です。

相談日の2日前までに、下記へお電話ください。

問い合わせ：地域保健福祉課 TEL 0475(22)5167(代表)
予約先



愛の献血助け合い運動

7月は「愛の献血助け合い運動」月間です。
近年は特に若者の献血離れが目立ち、今後、
ますます少子高齢社会が進んでいく中で、
必要な血液が不足する恐れもあります。
献血ルームや移動採血車でのご協力をお願ひします。

*65歳から69歳の方は、60歳から64歳までに
献血の経験がある方に限られます。

	200ml献血	400ml献血
年齢	16歳～69歳	男性17歳～69歳 女性18歳～69歳
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも 50kg以上

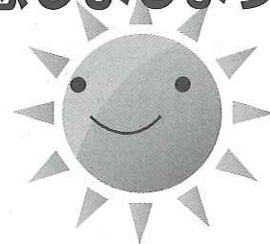
献血会場等は長生健康福祉センターの
ホームページ又は
総務企画課まで
お問い合わせ
ください。



熱中症に注意しましょう

予防

- 水分・塩分の補給
こまめな水分補給を心がけましょう。
汗をかいた時は適度な塩分補給も必要です。
(スポーツドリンク、1リットルの水に1g～2gの食塩を加えた食塩水が有効です)
- 室内の温度調節
エアコン・扇風機を上手に使い温度調節をしましょう。
すだれやカーテンで直射日光を遮る。部屋の風通しを良くする。
- 外出時の注意
日傘や帽子の利用、涼しい服装、日陰を利用する。



体の異常が発生したら

- 涼しい場所へ移動
- 衣服(衣類)をゆるめる
- 体を冷やす
(水をかける、濡れタオルをかけて扇ぐなど)
- 水分・塩分の補給



自力で水分を摂ることができない、
意識が無い場合は、すぐに救急隊を要請しましょう。

《難病仲間の会の紹介》

皆様の参加をお待ちしております!!

問い合わせ先：健康生活支援課（難病事業担当）

宇宙(そら)の会

視覚障がい者による視覚障がい者のための会

交流会の開催や情報交換、制度について学ぶ場をつくるなど、自分たちで楽しみ、役に立つ、さまざまな活動の場を作っていこうと思います。“音声パソコン”や“点字”の自主勉強会、“本の朗読”も行っていきます♪

日程：毎週金曜日(13時～16時)

場所：総合市民センター 2階(研修室)

難病仲間の会

膠原病患者を中心に、様々な疾患を持つ患者とその家族の会です。疾患を正しく理解し、療養生活を支える知恵を得る場として、色々な活動を行っています。膠原病とは：ベーチェット病、全身性エリテマトーデス、強皮症・皮膚筋炎及び多発性筋炎、結節性動脈周囲炎、悪性関節リウマチ、混合性結合組織病 その他の特定疾患の方も受け付けております。

日程：原則毎月第2水曜日(10時30分～12時)

場所：長生健康福祉センター 1階(相談室)

講演会等(予約制)

講演のみの参加も大歓迎です♪

☆調理実習「電子レンジで簡単クッキング」

日程：24年9月5日(水)10時～13時

場所：長生健康福祉センター 2階 栄養指導室

☆講演と個別相談「膠原病の治療について」

日程：24年10月17日(水)14時～16時

講師：国立病院機構 下志津病院長 末石 眞 医師

場所：長生健康福祉センター 4階(大会議室)

神経系難病仲間の会

特定疾患医療を受給されている神経系難病患者とその家族の会です。昼食を共にしながら、日ごろ悩んでいること、他の皆さんの生活やストレス解消法など、様々な情報交換をしています。神経系難病とは：パーキンソン病関連疾患、脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、多発性硬化症、重症筋無力症 など

日程：不定期開催(11時～13時)

場所：長生健康福祉センター

多発性硬化症仲間の会

同じ疾患の方と、日ごろ悩んでいることや、病気と付き合う上で工夫していることなどを、気軽に話し合える場としたいと考えています♪ご興味のある方は是非お問い合わせください!

日程：不定期開催

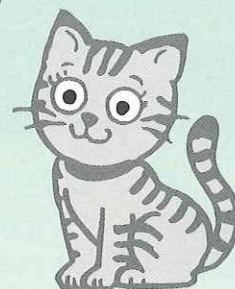
場所：長生健康福祉センター

ねこの飼い方・エチケット

飼い主にとってねこは家族の一員です。ねこの一生に責任を持てますか?!
また、飼っているねこが近隣に迷惑をかけないように、次の5つのポイントに配慮してください。

- 1 屋内飼育をしましょう(ねこは室内で飼うことができます)
- 2 不妊・去勢手術をしましょう
- 3 首輪に名札などをつけて、飼い主を明示しましょう
- 4 定期的な健康診断を受けるなどして、病気から守りましょう
- 5 責任をもって最後まで飼養してください(絶対に捨てない)

問い合わせ先
健康生活支援課



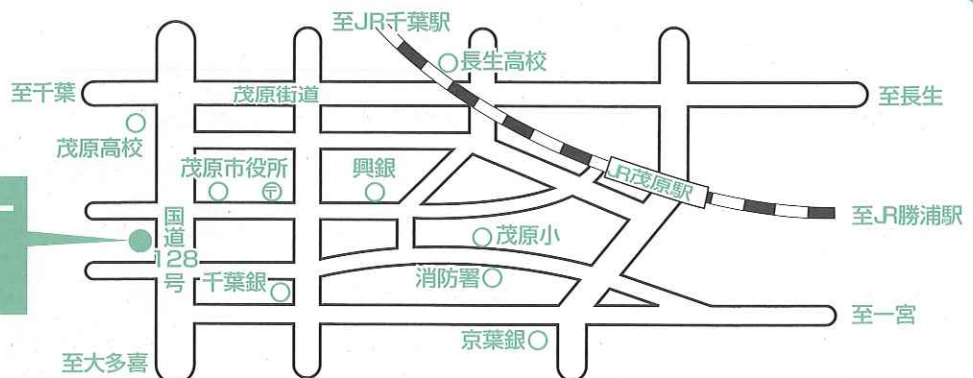
相談・検査の日程

内容	実施日	受付時間	内容	実施日	受付時間
療育相談 未熟児等健康相談	奇数月 第1水曜日 (原則)	13:00~13:30 (予約制)	家庭児童相談	月曜日~金曜日 (閉庁日を除く)	9:00~17:00
子どもの発達相談	第4金曜日 (原則)	13:00~17:00 (予約制)	母子自立支援	月曜日~金曜日 (閉庁日を除く)	9:00~17:00
不妊相談	奇数月 第3金曜日	14:30~16:00 (予約制)	障害のある人への 差別に関する相談	月曜日~金曜日 (閉庁日を除く)	9:00~17:00 (専用電話) 0475-26-1510
こころの健康相談	第2・4月曜日 (精神保健福祉相談)	14:00~16:00 (予約制)	HIV抗体検査	第1・3火曜日	13:00~14:00
	第3火曜日 (老人精神保健 福祉相談)	14:00~15:00 (予約制)		偶数月 第3火曜日	17:30~19:00
臨床心理士による こころの健康相談	第1・3木曜日	10:00~12:00 13:00~14:00 (予約制)	性感染症検査	第1・3火曜日	13:00~14:00
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)	肝炎ウイルス検査	第1・3火曜日	13:00~14:00
DV相談	電話相談 月曜日~金曜日 (閉庁日を除く)	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)
	来所相談 火曜日	9:00~17:00 (予約制)	腸内細菌検査 (有料)	毎週火曜日 (第5週を除く)	9:00~11:00

やむをえず、日程を変更する場合があります。必ず日時を確認してください。

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