

# いちばら

千葉県市原健康福祉センター  
(市原保健所)

TEL 0436 (21) 6391

No.46

2020年8月発行

自分と  
みんなを  
守ろう!!!

## 新型コロナウイルス感染対策

### 症状と 感染経路 について

- 新型コロナウイルスの多くの症例で、発熱、呼吸器症状(咳、咽頭痛、鼻汁、鼻閉など)頭痛、倦怠感がみられるといわれています。
- 新型コロナウイルスは、主に飛沫感染と接触感染で感染すると考えられています。
- 飛沫感染とは、感染者の咳やくしゃみなどのウイルスが含まれるしぶきを周囲の人が口や鼻から吸い込むことで感染します。
- 接触感染とは、感染者が触れてウイルスが付着した物を未感染者が触り、その手で目や鼻、口を触ることによる感染をいいます。



感染拡大を防ぐために

手洗いは感染予防の基本



### 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

#### ① 手洗い

#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

#### ② 咳エチケット

#### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もしずに  
咳やくしゃみをする

#### 正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を  
確実に覆う

② ゴムひもを  
耳に掛ける

③ 隙間がないよう  
鼻まで覆う



咳やくしゃみを  
手でおさえる



詳しい情報はこちら

厚労省

検索



#### ◆ 定期的に換気をする

#### ◆ 「3つの密」を避けて感染拡大を防ぐ

「密閉」「密集」「密接」の3つの密を避けることが感染の拡大を防ぎます。

#### ◆ 「咳エチケット」でウイルスの拡散を防ぐ

咳やくしゃみをするときに、他の人にうつさないようにマスクなどで口や鼻をおさえ、工夫をする行為を「咳エチケット」といいます。

#### ◆ 風邪症状があるときは外出を控える

発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出やイベントなどへの参加は控えてください。



※市原健康福祉センターは帰国者・接触者相談センターです。

新型コロナウイルスに関して心配なことがあれば当センターにご相談ください。

# その手洗い、洗い残しはないですか？

食中毒予防、感染症予防の基本となる手洗い。きちんと洗っているつもりでも、意外に洗い残しがあることも。普段の手洗いで、洗い残しやすいところを意識して洗ってみましょう。

## 洗い残しやすい箇所



食品関連事業者の皆様

## 一般用加工食品には、 栄養成分表示が義務付けられています。

[例]

必ず「栄養成分表示」と表示します。

熱量及び栄養成分の表示の順番は決まっています。

クッキー	
栄養成分表示 (1枚当たり)	
熱量	25kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	1.1g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.04g

食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示します。

表示されている値は分析の他、計算等によって求めた値を表示することが可能です。

**Q1** 表示する値を求める際、必ず分析する必要がありますか？

**A1** 必ず分析する必要はありません。  
日本食品標準成分表（文部科学省 科学技術・学術審議会資源調査分科会報告）等のデータベースや原材料メーカーから入手した値を用いて、表示する値を求めることも可能です。

皆様からよくある質問

**Q2** 栄養成分表示の方法について詳しくわかる参考資料はありますか？

**A2**

- リーフレット  
「初めて栄養成分表示をする方へ 食品表示基準における栄養成分表示」
- ガイドライン  
「〈事業者向け〉食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン第3版」

消費者庁栄養成分表示

検索

[http://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/](http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/)

問合せ先：地域保健福祉課

# ひろがっています! 「望まない受動喫煙」防止対策

2019年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙となりました。

2020年4月から、飲食店やオフィス・事業所などでも原則屋内禁煙となる他、20歳未満の方の禁煙エリアへの立入禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されました。

## 病院・学校

学校・児童福祉施設、病院、診療所、行政機関の庁舎等

2019年7月1日から「敷地内禁煙」です。

\*屋外に喫煙場所を設置することも可能です。

## 飲食店

2020年4月1日から「原則屋内禁煙」です。

\*喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の設置も可能です。

## オフィス・事業所<sup>など</sup>

事務所、工場、ホテル・旅館、旅客運送事業船舶・鉄道などの施設

2020年4月1日から「原則屋内禁煙」です。

\*喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の設置も可能です。



多くの施設において原則屋内禁煙に



20歳未満の方は喫煙エリアに立入禁止に



屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に



喫煙室には標識掲示が義務付けに

あなたの周りに、心配な子どもはいませんか？

虐待かもと  
思ったら  
いち早く  
189番へ



通話料  
無料

189番にかけるとお近くの児童相談所につながります。

児童虐待の通告は全ての人に課せられた義務です。

## 新型コロナウイルス感染拡大に伴い、下記のとおり医療費助成制度が勘案されています。

診断書取得のみを目的とした医療機関受診回数を減らすため、現在お持ちの公費負担医療等の受給者証等の有効期間が更新申請することなしに1年間延長されることがあります。

小児慢性特定疾病医療費・指定難病特定医療費・肝炎治療特別促進事業等、公費負担医療を受給されている方です。

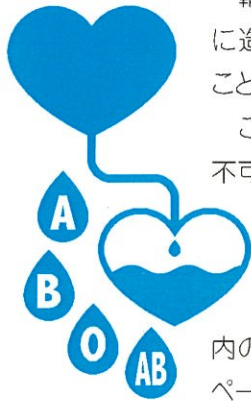
また、特定不妊治療費助成事業について、治療延長を余儀なくされる夫婦が想定され、妻の対象年齢や通算助成回数6回の妻の年齢拡大について時限措置がされます。



- 妻の年齢が44歳に到達する日の前日までに治療を開始したもの
- 初めて助成を受ける妻の年齢が41歳未満である時、通算回数を6回まで

\*対象について、いくつかの条件がありますので、千葉県ホームページ「特定不妊治療費助成事業」御参照いただくか、当センターまでお問合せください。

# 「献血」にご協力を!



輸血に必要な血液製剤は、人工的に造ることができず、長期保存することもできません。

このため、年間を通じての供給が不可欠です。安全な血液製剤を定期的に確保するために、献血へのご協力をお願いします。

なお、市原健康福祉センター管内の献血会場は、当センターホームページに毎月掲載しています。

## 千葉県内の献血会場

<http://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/>

## 市原地域の献血会場

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/boshuu/kenketsu.html>  
(千葉県赤十字血液センターのホームページ)

問合せ先：総務企画課

## 令和2年6月13日(土)から 町名地番が変更になりました。

### 新住所

〒290-0082

市原市五井中央南1丁目2番地11

千葉県市原健康福祉センター(市原保健所)は、市原市が実施する区画整理事業に伴い、上記住所に町名地番が変更になりましたのでお知らせします。

なお、変更は町名地番のみで建物の場所及び電話番号、FAX番号には変更はありません。



## 千葉県市原健康福祉センター (市原保健所) 令和2年度 相談・検査業務案内

※新型コロナウイルスの対応等のため、検査受付日等を変更する場合がありますので、必ず電話でご確認をお願いします。

※大腸がん検診等は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 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
エイズ抗体検査	第1・3火曜日	日中13:30~15:00 夜間17:30~18:30	無料 匿名 予約制
梅毒血清検査 クラミジア抗原抗体検査	第1火曜日	日中13:30~15:00 夜間17:30~18:30	無料 匿名 予約制
肝炎検査(B型・C型肝炎)	第1火曜日	日中13:30~15:00 夜間17:30~18:30	無料 匿名 予約制
腸内細菌検査(検便)	第1~4水曜日 (ただし、水曜、木曜、及び金曜が祝日の場合、検査はあこないません)	9:00~10:30	有料

## 千葉県市原健康福祉センター (市原保健所)

290-0082 市原市五井中央南1丁目2番地11  
(令和2年6月13日より町名地番が変わりました)

TEL 0436(21)6391  
FAX 0436(22)8068

Eメール  
ichiharahc@mz.pref.chiba.lg.jp

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



千葉県市原健康福祉センター(市原保健所)