

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.47

2021年3月発行

家庭内での新型コロナウイルス感染予防対策

新型コロナウイルスは、家庭内で感染が広がる例が多く見られます。

もし、ご家族に感染者または感染が疑われる人がいる場合は「8つのポイント」に注意しましょう。

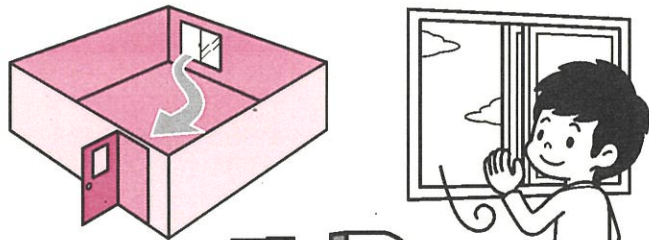
- 1 感染者等と部屋を分ける
- 2 お世話はできるだけ限られた人で
- 3 全員がマスクを着用
- 4 こまめに石けんで手を洗う
- 5 定期的に換気をする  チェック1
- 6 手で触れる共有部分を消毒する  チェック2
- 7 汚れたリネン類、衣服を洗濯する  チェック3
- 8 ゴミは密閉しゴミ袋を二重にして捨てる



●ご本人は外出を避けてください。●ご家族、同居者も熱を測るなど、健康観察し、不要不急の外出は避けましょう。

チェック1 換気の方法

- 30分に1回以上、2方向の窓を数分程度全開に
- 窓が2方向ない場合は、扇風機などで工夫を



チェック2 消毒の方法

- アルコール（濃度70%以上95%以下のエタノール）または塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）で消毒
- トイレや洗面所は通常の家庭用洗剤でそうじする。
- 感染者等はお風呂に最後に入り、使用後は家庭用洗剤で洗う。



0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

(メーカー名：50音順)

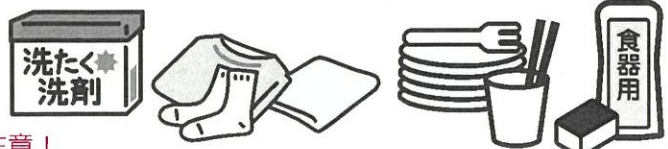
メーカー	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品25mL（商品付属のキャップ1杯）※ ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下していきます。購入から3カ月以内の場合は、水1Lに本商品10m（商品付属のキャップ1/2杯）が目安です。
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL（商品付属のキャップ1/2杯）
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL（商品付属のキャップ1/2杯）

- 使用に当たっては、商品パッケージやホームページの説明をご確認ください。
- この他にも次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする商品は多数あります。表にない場合は商品パッケージやホームページの説明に従ってご使用ください。



チェック3 洗濯・食器洗いについて

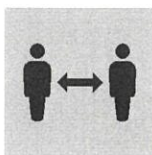
- タオル、衣類、食器などは通常の洗濯や洗浄でOK
- 特にタオルはトイレ、洗面所などで共用しないように注意！



新型コロナウイルス感染拡大防止のために

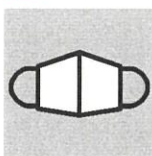
感染防止の3つの基本

① 身体的距離の確保



飛沫を吸い込まないよう、人との距離はできるだけ2m（最低1m）空ける。

② マスクの着用



外出時、会話をするときはマスクをつける。

③ 手洗い



家に帰ったらまず手や顔を洗う。手洗いは30秒程度かけて水と石けんで洗いぬいで。

（手洗いでできない環境のときはアルコール手指消毒薬の使用も可）

日常生活を営む上で注意したいこと

3つの密
（密集、密接、密閉）
を避ける

こまめに換気

食事はひとりでも
または同居して
いる人と

まめに
手洗い・手指
消毒

咳エチケット
の徹底

風邪症状が
ある場合は
無理せず
自宅療養

* 感染しても、症状がなかったり、軽かったりして、気づかぬうちに他の人に感染させてしまう可能性があることを心に留め、細心の注意をしましょう。

感染事例

このような場面に注意！

① 同僚とランチしながら、マスクをつけずおしゃべり



② 喫煙コーナーで会話



③ 友人宅でお茶会



新型コロナ ウイルスと こころのケア

新型コロナウイルス感染症の影響で、不安や疲れなど、こころに変化があらわれることがあります。

このような変化は、大きなストレスを受けたときに「誰にでも起こりうる自然な反応」ですが、長引くことで、不調のきっかけになることもあります。

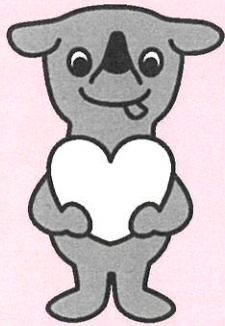
ここでは、自身で行うことができるこころのケアを紹介します。

やってみましょう
こころのセルフケア



- **規則正しい生活を送りましょう**
こころの安定のため、食事、睡眠など規則正しい生活を。
- **心をリラックスさせる方法を身に付けましょう**
ストレッチ、散歩、入浴、深呼吸など、自分なりのストレス解消法を。
- **信頼できる人とつながりましょう**
孤立しないように、ビデオ通話、SNS、メール等を上手に使い、信頼できる人とコミュニケーションを。
- **自分の時間を持ちましょう**
外出自粛で家族と離れる時間が全くないことがストレスとなる場合もあるので、自分の時間を大切に。
- **情報は、正しいものを必要な分だけ取り入れましょう**
メディア等の情報を見続けると必要以上に不安をあおられてしまうことがあるので、情報収集に制限を。





千葉県マスコットキャラクター「バクン」

新しい生活様式のもとでの 障害のある人への 配慮について

新しい生活様式に伴い、障害のある人が生活上の様々な不安や不便を感じています。その解消のために県民や事業者の皆さまに配慮のご協力をお願いします。

千葉県ホームページに障害のある人の新たな困りごとに対する配慮の例を記載していますので、右のQRコードからアクセスし、参考にしてください。



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

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

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。

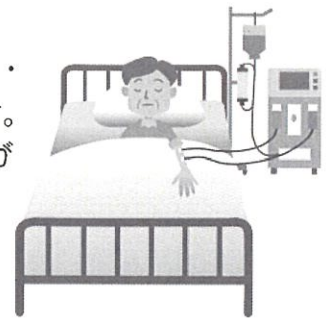
問合せ先：地域保健福祉課



糖尿病性腎症の予防について

糖尿病性腎症とは……

- 糖尿病は血糖が異常に高くなりますが、自覚症状が出にくい病気です。治療をせずにそのままにしておくと、合併症を引き起こすので注意が必要です。合併症のひとつである「糖尿病性腎症」では、腎臓の働きが悪くなり、重症化すると、生涯にわたって人工透析が必要となります。
- 人工透析とは、働きが悪くなる腎臓のかわりに、機械で老廃物を取り除くものです。1回当たり4～5時間、週3回程度の治療を受け続けるため、身体的にも時間的にも大きな負担がかかります。糖尿病性腎症が人工透析をはじめ原因の約4割を占めています。
- 令和元年千葉県生活習慣に関するアンケート調査では市原圏域の糖尿病性腎症の認知度は59.1%でした。この病気の内容をさらに多くの人が知り、予防することが必要です。



糖尿病性腎症の発症を予防するためのチェックリスト

- 年1回の健診を欠かさず、血糖、血圧、腎機能のチェックを行っている。
- 糖尿病と診断されたら、定期的に受診をして、治療を中断しない。

※ 血糖や血圧が良好に保たれていると、人工透析になる危険性がグーッと減ることがわかってきました！

～ みんなで糖尿病性腎症を正しく知り、生活習慣を見直しましょう ～



問合せ先：地域保健福祉課（市原地域・職域連携推進協議会事務局）



地域で築こう! 薬物乱用を 許さない 社会環境づくり

千葉県における令和元年の薬物事犯による検挙者数は700件にのぼり、依然として深刻な状況です。

ちょっとした好奇心で薬物に手を出すと、脳や神経が侵され、二度と元の健康な身体を取り戻すことができなくなります。薬物乱用は自分一人の問題ではなく、家族や社会全体に大きな迷惑をかけてしまいます。県民一人ひとりが、薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって薬物乱用を絶対に許さない社会環境をつくるのが大切です。

薬物の
相談機関

1 県薬務課
県精神保健福祉センター
または市原保健所(市原健康福祉センター) TEL 0436-21-6391

TEL 043-223-2620
TEL 043-263-3893

2 県警察少年センターヤング・テレホン
TEL 0120-783-497

3 最寄りの警察署

県薬務課のホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/yakubutsu/ihoudoraggu/chuui.html>

問合せ先：総務企画課

登録・ 狂犬病予防注射は 飼い主の義務です

狂犬病は犬にも人にも感染し、発症するとほぼ100%死に至る恐ろしい病気です。亡くなっている人は、世界で1年間におよそ55,000人。現在、国内での発生はありませんが、日頃から予防しておくことが大切です。



飼い主の義務

これらに違反すると、20万円以下の罰金の対象になります。

登録

市役所の窓口で登録をし、交付された「鑑札」^{かんざつ}を愛犬に装着してください。登録した犬が死亡したり、所在地を変更したときにも届出が必要です。

狂犬病 予防注射

予防注射によって、愛犬が狂犬病にかかることを予防し、さらに人への感染を防ぐことができます。屋内・屋外飼養に関わらず、動物病院や集合注射会場(4~6月)で予防注射を毎年1回必ず受けさせましょう。交付された「注射済票」の装着も忘れずに行いましょう。

飼い犬が人をかんでしまった時には、ただちに保健所へ届出をし、獣医師による検診を受けさせることが必要です。



問合せはこちら

- 登録・注射に関すること
- 飼い犬が人をかんだとき

市原市役所 保健福祉課

TEL 0436-23-9813

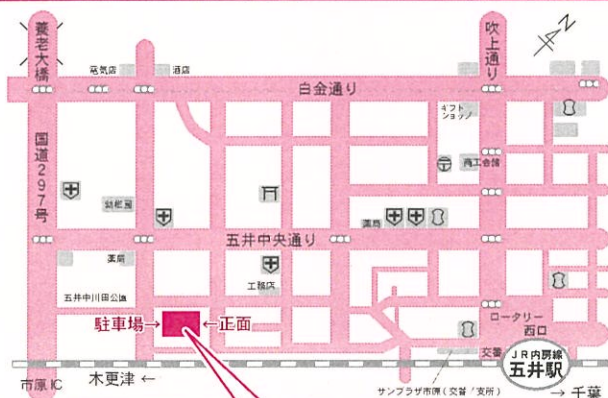
市原保健所(市原健康福祉センター)

TEL 0436-21-6391

千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター) 令和3年度 相談・検査業務案内

※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水曜日・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
障害のある人への差別に関する相談	面接 毎週木曜日	9:00~17:00	面接 予約制
HIV検査	毎週月~金曜日	9:00~17:00	電話 0436-24-2387
梅毒検査 クラミジア抗原検査	※新型コロナウイルスの対応等のため、現在休止中です。 最新の情報はホームページまたは電話でご確認ください。		
肝炎検査(B型・C型肝炎)			
腸内細菌検査(検便)	第2・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

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/index.html>