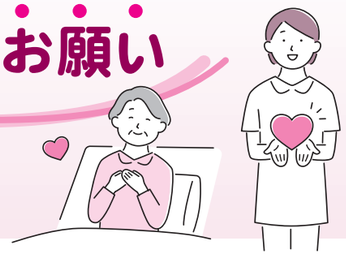


継続的な献血のお願い



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

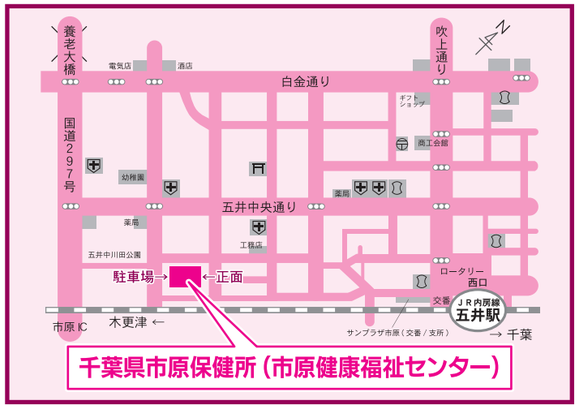
● 献血の予約について
（千葉県赤十字血液センターのホームページ）
https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/place/m1_04_00_index.html

問合せ先 ： 総務企画課

千葉県市原保健所（市原健康福祉センター） 令和8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	電話 毎週月～金曜日	9:00～17:00	電話 0436(21)3511
	面接 毎週木曜日	9:00～17:00	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	第１・第３火曜日	13:15～14:00	無料 匿名 予約制
腸内細菌検査（検便）	原則第１・第３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。
※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）

〒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

保健所（健康福祉センター）だより

いちはら

千葉県市原保健所
（市原健康福祉センター）
TEL 0436（21）6391

No.57　2026年3月発行

自分の足で歩き続けるために

毎日の生活の中に「ロコモ」予防

「ロコモ」※って何？　（※ロコモティブシンドロームの略）

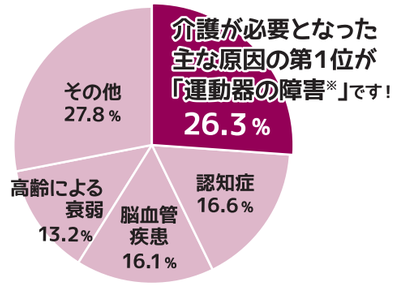
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

運動器とは、骨や筋肉、関節の他、脊髄や神経が連携し、体を動かす仕組みのことです。これらの組織の障害によって、立ったり、歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態がロコモです。

「ロコモ」が進行すると、将来寝たきりのリスクも

ロコモが進行すると、バランス機能が低下し、転倒による骨折のリスクが高まります。骨折すると、日頃の行動が制限され筋肉量が減少し、元のように動くことが難しくなることもあります。

その結果、日々の活動量が減り、体力・筋力が衰え、介護が必要になったり、寝たきりになったりすることがあります。



［厚生労働省：令和4年 国民生活基礎調査の結果］
※骨折・転倒、関節疾患、脊髄損傷の割合の合計

運動器の障害 → 転倒により骨折リスクが高まる → 筋肉量の減少 → 要支援 要介護 寝たきり

少しずつ運動を習慣化

運動は散歩やジョギングなど軽いものでかまいません。また、エスカレーターやエレベーターを使用する頻度を下げたり、仕事や買い物で自動車などの乗り物を多く利用している人は、時間があるときは意識的に歩いたりすることも大切です。



ロコモや予防方法について詳しく知りたい方は、こちらも参考にしてください。

千葉県公式ホームページ　ロコモティブシンドロームの予防　検索

県民の元気を応援するお店

健康ちば協力店

千葉県では、「野菜たっぷり」「食塩ひかえめ」のメニュー、サービスの提供、「終日全面禁煙」から、２つ以上の取組を行っている飲食店等を、**「健康ちば協力店」**として登録し、県民の皆さんが、自ら積極的に健康づくりに取り組めるよう応援しています。

このステッカーが目印です！

①野菜たっぷり
120g以上の野菜が食べられるメニュー、サービスを提供する

②食塩ひかえめ
食塩相当量を3.0g未満にできるメニュー、サービスを提供する

③終日全面禁煙
受動喫煙防止対策として、店舗屋内を終日全面禁煙とする

２つ以上を選択

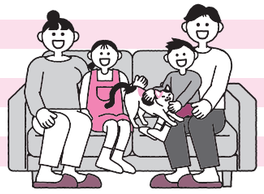


健康づくりを手軽に始める一歩として、ぜひご活用ください！

- 健康ちば協力店一覧はこちらから　※令和7年12月現在、市原市内には17店舗の登録があります。
- 健康ちば協力店を、詳しく知りたい方は、千葉県ホームページをご覧ください。

千葉県　健康ちば協力店　検索

猫の屋内飼養のすすめ



猫にとって、外は危険がいっぱいです。飼い猫を屋内飼育することで、近所への迷惑や事故などを防ぐことができます。

屋内飼育のメリット

❶ 迷惑の防止
庭やごみ荒し・車などへのひっかき傷・糞尿など、近所に迷惑がかかることがありません。

❷ 事故の防止
交通事故や感染症、猫同士のけんか、迷子などを防止できます。

❸ 繁殖の防止
自宅から出なければ望まない子猫が生まれることはありません。
（繁殖の防止のためには、屋内飼育に加えて、不妊・去勢手術をすることが望ましいです。）

屋内飼育の留意点

❶ 食事・トイレ・遊び・休憩などの場所を提供しましょう。

❷ 排泄のしつけをしましょう。

❸ 立体的な運動ができる構造などを用意して、ストレスを解消しましょう。

❹ 窓、ドアなどの開閉に注意し、猫が逃げ出さないようにしましょう。



子猫の時から屋内飼育をするようにしましょう。
屋外飼育をしていた成猫でも、根気よくしつければ屋内飼育猫になることができます。

薬物乱用を許さない社会を目指しましょう



麻薬や覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどの薬物の乱用が大きな社会問題となっています。

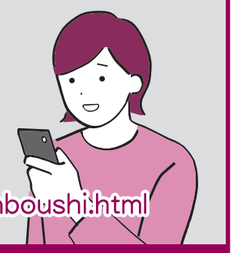
特に大麻は、近年、若年層における検挙人員が増加傾向にあり深刻な問題となっていますが、幻覚作用や記憶障害、学習能力の低下を引き起こす有害な違法薬物です。

薬物乱用は危険な行為です。一度使ってしまえば自分だけでなく、家族や友人など周りの人も不幸にします。誘われたときは十分注意し、はっきり断ること、一人で悩まず友人や家族に相談することが大切です。

薬物の相談機関

- 千葉県健康福祉部 薬務課　TEL 043-223-2620
- 千葉県精神保健福祉センター 依存症電話相談　TEL 043-307-3781
- 千葉県市原保健所（健康福祉センター）　TEL 0436-21-6391
- 千葉県警察少年センター ヤング・テレホン　TEL 0120-783-497
- 最寄りの警察署

県薬務課のホームページ
https://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/yakubutsu/mayaku/yakuranboushi.html



問合せ先 ： 総務企画課

ほじょ犬

盲導犬・聴導犬・介助犬は、
ペットではありません。

公共施設をはじめ飲食店、病院や宿泊施設など、いろいろな場所でほじょ犬を受け入れることは「身体障害者補助犬法」で義務付けられています。

医療機関編　飲食店編　複合商業施設編
公共交通機関編　宿泊施設編　不動産編

ほじょ犬は、障害のある方が自立と社会参加をするためのパートナーです。



厚生労働省のホームページに受け入れに関するガイドブックが掲載されています。上記の二次元コードからアクセスしてください。

障がいによる差別についてお悩みの方は、ご相談ください

専用電話 0436-24-2387
FAX(共有) 0436-22-8068

問合せ先 ： 地域保健福祉課

結核は過去の病じゃありません

毎年3月24日は「世界結核デー」です。結核は、遠い過去の感染症と思われるかもしれませんが、現在でも国内で毎年約1万人以上の新しい患者が発生しています。結核は誰でもかかる可能性があり、早期発見・治療がとても重要です。

結核とは？



痰に結核菌がいる患者の咳やくしゃみにより、空気中に飛び散った菌を吸い込むことで感染します。

このような症状が出たら、早めに医療機関を受診しましょう。
- 痰のからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続く
- 食欲がない　●急に体重が減る

予防のために、健康的な生活で免疫力を高めましょう。
- 適度な運動　●十分な睡眠
- バランスのよい食事　●タバコを吸わない

早期発見のために、定期的に健診を受けましょう！

早期発見のため、市町村や職場で実施している健康診断（胸部エックス線検査を含むもの）を年に１度は受けましょう。

結核は治る病気です

結核と診断されても、適切な治療を受ければほとんどの方が治ります。

厚生労働省サイト「結核」→

