第５４号（令和８年２月発行）

ちば

海匝保健所だより

千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）
ホームページ　https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/index.html



健康への第一歩
栄養成分表示を活用しよう



「栄養成分表示」は、生活習慣病予防や健康維持・増進に役立つ情報です。
表示が義務付けられている成分は、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量です。５項目以外の栄養成分が表示されていたり、「たっぷり」や「ひかえめ」などの「栄養強調表示」がされている商品もあります。

★ 肥満ややせの予防に



エネルギーは、適正な体重の維持に役立つ情報です。
体重を減らしたいときはエネルギーを少なめ、体重を増やしたいときは多めに摂りましょう。

★ 低栄養予防に

たんぱく質は筋肉や血液など体をつくる栄養素です。筋肉量の維持のためにも、たんぱく質はしっかり摂りましょう。

★ 高血圧予防や減塩に



食塩相当量（ナトリウム）を摂りすぎると、高血圧や胃がんなどの原因になりますが、選び方や食べ方の工夫でおいしく食べることができます。

＊1 日の食塩相当量の目標量（成人）
男性：7.5g 未満　女性：6.5g 未満
（日本人の食事摂取基準（2025 年版））

＜ 表示例 ＞

栄養成分表示（100g 当たり）	
熱量	380 kcal
たんぱく質	7.0 g
脂質	30.0 g
炭水化物	45.0 g
食塩相当量	2.0 g

表示の単位

表示単位は、商品ごとに異なります。
例）100ml 当たり、１個当たり、１包装当たり、１食（50g）当たり

内容量と併せてチェック

100g当たり熱量380kcalで、内容量が1袋200gの商品の場合、１袋全部食べると２倍の 760kcal になります。



栄養成分表示について詳しく知りたい方は…

消費者庁ウェブサイト「【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について」を御覧ください。

＜問合せ先：地域保健福祉課＞

行きつけのお店をつくろう！ リクエストしよう！

野菜たっぷり＆塩ひかえめ



↓詳しくはこちら

やさしーい食の応援店
野菜たっぷり 塩は マイナス 1g

https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/kennkoudukuri.html

レジオネラ症に注意!!

＜問合せ先：健康生活支援課＞

レジオネラ症とは？

レジオネラ症とは、レジオネラ属菌を含むエアロゾル（細かい霧やしぶき）の吸入による細菌感染症です。全身倦怠感、頭痛、食欲不振、筋肉痛などの症状に始まり、咳や 38℃以上の高熱、寒気、胸痛、呼吸困難が見られるようになります。急速に症状が進行することがあり、命にかかわることもあります。高齢者や新生児は肺炎を起こす危険性が通常より高いので、特に注意が必要です。



家庭内におけるレジオネラの検出

レジオネラ属菌は主に消毒されていない水や入れ替わりの少ない水で繁殖します。
36℃前後が増殖に最適な温度のため、浴槽や加湿器、水槽に存在する可能性が高いです。

加湿器の衛生管理について



家庭内で加湿器によるレジオネラ症が過去に発生しています。
春が近づき加湿器を使う頻度も減っておりますが、
汚れやぬめりが生じないよう定期的に洗浄等を行う、長時間使用しないときは水を抜き、汚れを取り除いて乾燥させるなど衛生的に加湿器を使用し、予防を心がけましょう。



冬の季節…ノロウイルスに要注意!!

＜問合せ先：健康生活支援課＞

【ノロウイルスの特徴は？】

- ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬場に多く発生します。
- 潜伏期間は 24 ～ 48 時間で、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などが主症状です。

【感染を予防する方法とは？】

〇食品を十分に加熱する。（ノロウイルスは食品の中心部を 85℃以上、90 秒以上加熱することで死滅する。）
〇便や吐物を適切に処理し、左下の消毒薬で消毒を行う。
〇トイレ後や調理・食事の前は石鹸等で手洗いを徹底する。
〇調理器具は洗剤で洗浄し、熱湯で加熱する等で消毒する。



ノロウイルス対策用消毒液（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）の作り方！

【感染者が直接触れた場所・物には…】
家庭用塩素系漂白剤10ml＋水2.5L
（ペットボトルのキャップ２杯分）





【吐物、便などが付着した場所・物には…】
家庭用塩素系漂白剤10ml＋水0.5L
（ペットボトルのキャップ２杯分）





取り扱い注意！嘔吐物の処理方法!!

①使い捨て手袋、マスク、ガウン(※)を着用。
②使い捨ての布やペーパータオルで外側から中心部へかき集めるようにして嘔吐物を拭き取り、ビニール袋に入れ口を縛る。
③拭き取った部分を消毒液を浸したタオルやペーパータオルで10分間覆い、水拭きする。
④使用したペーパータオルや手袋などは二重のビニール袋に密閉して捨てる。
⑤作業後は石鹸で十分に手洗い。

※ガウンは大きめのゴミ袋でも代用できます。

2月は千葉県薬物乱用防止広報強化月間です！

＜問合せ先：総務企画課＞

近年、薬物乱用が大きな社会問題となっています。特に、若年層における大麻の検挙人数が増加傾向にあり、深刻な問題となっています。

また、医薬品や市販薬による過剰摂取（オーバードーズ）も急増しており、死亡事例も報告されています。

薬物乱用は、危険な行為です。薬物の誘惑に遭遇したら、きっぱりと断り、一人で悩まず、周囲の人に相談しましょう。

薬物の相談機関

①千葉県薬務課（☎043-223-2620）
②千葉県精神保健福祉センター
　依存症電話相談（☎043-307-3781）
③千葉県海匝保健所
　銚子・旭市（☎0479-22-0206）
　匝瑳市（☎0479-72-1281）
④千葉県警察少年センター
　ヤングテレホン（☎0120-783-497）
⑤最寄りの警察署
　銚子警察署（代）（☎0479-23-0110）
　旭警察署　（代）（☎0479-64-0110）
　匝瑳警察署（代）（☎0479-72-0110）

****

3月は千葉県献血推進強調月間です！ 継続的な献血への協力のお願い

＜問合せ先：総務企画課＞

春先は、花粉症の方や季節の変わり目で体調不良等により、献血できる方が減少する傾向にあります。また、繁忙期のため、企業・団体による集団献血も御協力が得られにくい時期でもあります。病気やけがで輸血を必要としている方々に血液製剤を安定してお届けするため、みなさまの御協力をお願いいたします。

- 近くで献血したいと思ったら -
献血バスの県内運行スケジュールはこちら

- 千葉・船橋・松戸・柏へおでかけのついでに -
県内献血ルーム情報はこちら

受賞おめでとうございます

今年度、多数応募のあった献血推進啓発ポスターについて、管内から２名表彰されました！応募いただきましたみなさま、御協力ありがとうございました。

千葉県健康福祉部長賞（中学生の部）



匝瑳市立八日市場第二中学校
第３学年　宇之沢　夏穂さん

千葉県赤十字血液センター所長賞（中学生の部）



旭市立第二中学校
第１学年　片山　結希乃さん

案　内　図





＜問合せ先：総務企画課＞

****

令和７年度　業務案内

場所・日時 / 業務	海匝保健所（海匝健康福祉センター）		八日市場地域保健センター	
	曜　日	受付時間	曜　日	受付時間
精神保健福祉相談	（奇数月）第２金曜日	午後1:30～3:00（予約制）	（奇数月）第１水曜日 （毎　月）第３水曜日	午後 1:30～3:00（予約制）
	（偶数月）第３木曜日　旭市役所　午後2:00～3:30（予約制）			
障害者差別相談	右記のとおり 八日市場地域保健センター で対応		月～金曜日	専用電話 0479-70-1825 午前9:00～午後5:00
DV相談			月～金曜日	専用電話 0479-73-2321 午前9:00～午後5:00 面接相談は毎週金曜日（予約制）
腸内細菌検査（有料）			原則月２回　火曜日 ＊月により実施回数が異なる場合あり	午前 9:00～10:30
結核管理			随時	個別にお知らせします
HIV検査			第１火曜日（予約制）	午後 1:00～1:30

※ 曜日・受付時間は変更になる場合がありますので、詳細はホームページ又は電話で御確認ください。

第５５号（令和８年１２月発行）

ちば

海匝保健所だより

千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）
ホームページ　https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/index.html

災害時の対策は平時の備えが大切です



避難時に必要なものを考えておこう！何が必要？





薬とお薬手帳



メガネ



杖



懐中電灯



ラジオ



運転免許証や
マイナンバーカード
（身分証明書）



スマートフォンなどの
通信機器と充電機器



財布（小銭）



下着



洋服



通帳





飲み物と食料

水と食料は
食べなれた物を
3日分程度

必要なものは
持ち出し用袋などに
まとめておくと便利です。

持ち出し用袋の置き場所も考えて！

＜おすすめの置き場所＞
・取り出しやすい場所
・倒れた家具の下敷きになりにくい場所
・家族全員がわかる場所



参考情報

非常用持ち出し袋の詳細、
安全対策について
（千葉県海匝保健所 WEB サイト
：災害対策啓発チラシ）

事前防災や避難情報の
見方について
（首相官邸 WEB サイト）

リアルタイムでの災害
発生危険度について
（気象庁 WEB サイト：キキクル）

＜問合せ先：地域保健福祉課＞

災害時のペットの同行避難について

災害は突然起こります。いざというとき、あなたの家族とペットがともに安全に避難できるように、日ごろからの心構えと備えが大切です。 災害が発生した場合、まずはご自身の安全を確保してください。飼い主が無事でなければペットの安全は守れません。

同行避難とは？

同行避難とは、災害発生時に飼育しているペットと同行し、避難所まで安全に避難することです。各避難所のルールに従い、指定されたスペースで飼い主が責任をもって飼育管理できるようにしてください。（ペットと同じスペースで生活することができない場合があります。）

あらかじめ、住んでいる地域の避難所への行き方、
避難所のルールを確認しておきましょう。



ペットの防災用品チェックリスト

ペットの防災用品は飼い主が普段から準備しておく必要があります。

普段から準備し、いざというときは優先順位の高いものから持ち出しましょう。

①動物の命・健康に係るもの
- いつも食べているフード、水（少なくとも5日分【できれば7日分以上】）、食器
- 薬や療法食
- トイレ用品（ペットシーツ、猫砂、新聞紙、ビニール袋など）
- ケージ、キャリーバッグ、首輪、リード、洗濯ネット（猫）



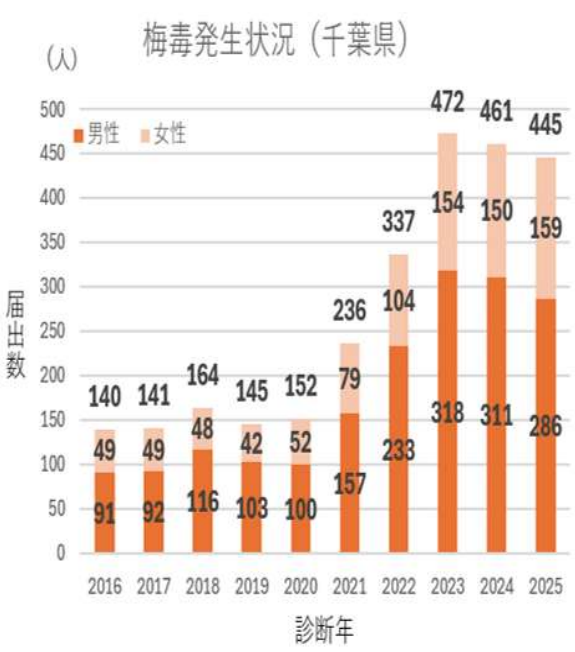
②情報
- ペットメモ（ペットの写真が載った飼い主の連絡先、動物の飼養記録などが記載されたもの）

③ペット用品
- 毛布やタオル、ブラシ
- 嗜好品やお気に入りのおもちゃなど
- ガムテープ、マジックペン（ケージの補修や記名などに便利）



一緒に暮らすために、一緒に備える。災害に強い飼い主へ

梅毒にご注意！



梅毒とは**性行為（オーラルセックスやアナルセックスを含む）で感染**する性感染症です。コンドームの適切な使用は感染予防に有効です。

症状 性器や口、肛門のしこりや全身の発疹などがみられますが、**症状が自然に消えることもあります。**放置すると心臓や脳などに重い障害を引き起こし、妊娠中の感染は胎児に影響することがあります。

治療 **早期発見・早期治療**で治ります。感染の不安や症状がある場合は早めに検査を受けましょう。再感染することもあるため、**パートナーと一緒に検査・治療を受ける**ことが大切です。

検査のご案内 海匝保健所では、梅毒を含む性感染症検査を**無料・匿名**で実施しています。検査予約・詳細は電話または「海匝保健所 性感染症検査」で検索してください！

あなたと大切な人を守るために、まずは検査を受けましょう。

令和9年1月～2月は「はたちの献血」キャンペーンを実施します。

献血に参加してみませんか！！

少子高齢化の影響により、50歳以上の献血者は増加していますが、若い世代（10～30代）の献血者数は年々減少傾向にあります。

病気やけがで輸血を必要としている方々に血液製剤を安定してお届けするため、若年層の皆様にも献血の御協力をお願いいたします。



おめでとうございます

今年度、多数応募のあった献血推進啓発ポスターについて、昨年度に引き続き、管内から２名の方が表彰されました！
応募いただきました皆様、御協力ありがとうございました。

千葉県健康福祉部長賞（中学生の部）



匝瑳市立八日市場第一中学校
第３学年　髙橋　穂花さん

千葉県赤十字血液センター所長賞（中学生の部）



旭市立第二中学校
第２学年　鴛海　心那さん

海匝保健所（海匝健康福祉センター）だより

案内図





令和８年度　業務案内

業務＼場所・日時	海匝保健所（海匝健康福祉センター）		八日市場地域保健センター	
	曜日	受付時間	曜日	受付時間
精神保健福祉相談	（奇数月）第2金曜日	午後1:30～3:00（予約制）	（奇数月）第1水曜日（毎月）第3水曜日	午後1:30～3:00（予約制）
	（偶数月）第3木曜日　旭市役所　午後2:00～3:30（予約制）			
障害者差別相談	右記のとおり八日市場地域保健センターで対応		月～金曜日	専用電話 0479-70-1825 午前9:00～午後5:00
DV相談			月～金曜日	専用電話 0479-73-2321 午前9:00～午後5:00 面接相談は毎週金曜日（予約制）
腸内細菌検査（有料）			月2回　火曜日	午前9:00～午前10:30
結核管理			随時	個別にお知らせします
HIV検査			第3火曜日（予約制）	午前1:00～午後1:30

※曜日・受付時間は変更になる場合がありますので、詳細はホームページ又は電話でご確認ください。

お知らせ

年２回発行しておりました海匝保健所だよりは、本稿を持って発行を終了させていただきます。保健所の業務等に関する情報は、今後、千葉県ホームページ等を通じて発信してまいります。長年にわたりご愛読いただき、ありがとうございました。