

長生保健所(健康福祉センター)

令和4年2月発行

発行 千葉県長生保健所(長生健康福祉センター)
〒297-0026 茂原市茂原1102-1

TEL 0475-22-5167(代)
FAX 0475-24-3419

ホームページ

第43号

だより

「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに!

～コロナ禍の生活変化で糖尿病リスクが高まっています!～

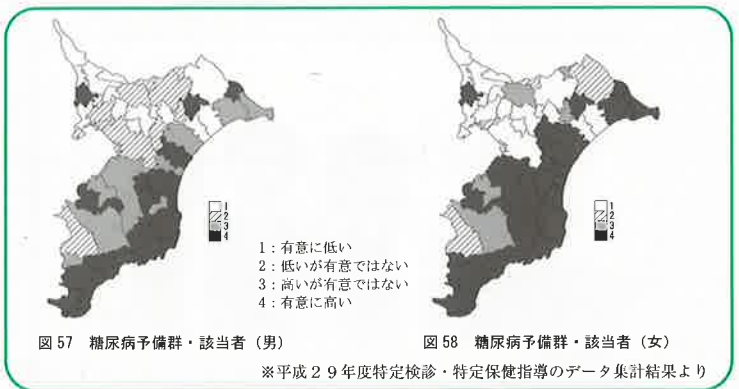
糖尿病は、血糖コントロールが良くないと、一般的に感染症が重症化しやすい疾患です。

千葉県では、40～74歳で糖尿病予備群・該当者(糖尿病)の方が4人に1人の割合となっています。

その中でも、特に長生地域は、糖尿病予備群・該当者(糖尿病)の方が、大変多い地域です。

みなさん!生活も世の中も大きく変わった今、健康づくりのチャンスです。

できることから、始めてみませんか?



健康習慣を身につけるために

できることから始めましょう!

おうち時間で始める コロナ下 「新・健康生活」6つのススメ

1 プラス10の身体活動のススメ

適度な運動、毎日+10分の身体活動
移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

新 コロナ下のポイント
テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間ごとに5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

2 おいしいバランスのススメ

適切な食生活で、からだの調子を整える
主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

新 コロナ下のポイント
おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食を活用する際は、主食・主菜・副菜を必ず必ず確認してみましょう。

3 禁煙のススメ

喫煙習慣を見直す
喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等にかかりやすくなります。

新 コロナ下のポイント
気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を疾病のきっかけにしませんか。

4 飲酒の知識のススメ

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る
休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

新 コロナ下のポイント
お酒(アルコール)を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみませんか。

5 質の良い睡眠のススメ

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す
就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

新 コロナ下のポイント
おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

6 健診・検診のススメ

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する
健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

健康の維持増進 定期健康診断、特定健診など
病気の早期発見・早期治療 各種がん検診など

新 コロナ下のポイント
外出を控え、健診・検診の受診をためらう場面が増えると、今は健康であっても早期には自覚症状がないという病気が進行する場合があります。

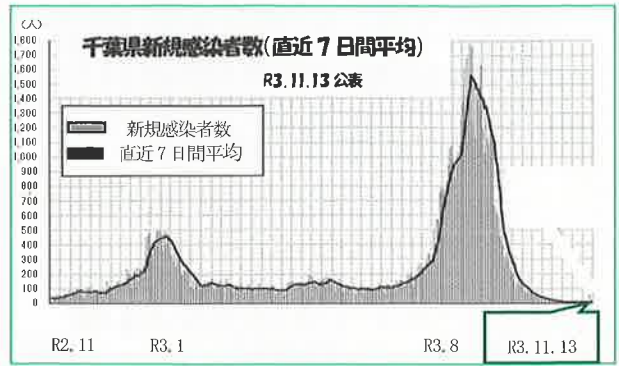
コロナ下で影響を受けている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。

～みんなで新型コロナウイルス感染症予防を！！～

令和2年2月に初めて日本で発症が確認された**新型コロナウイルス感染症**。

長生管内では令和2年3月から感染者が発生しはじめ、現在まで約2年間皆さんと共に感染対策に取り組んでおります。感染の減少、拡大、減少を繰り返し現在に至っています。完全な終息は、難しいと思われますので、今後も個々による感染対策が必要となります。

改めて身の回りの感染対策を確認しましょう。



感染拡大防止のための留意点

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、イベントや会食の際には以下の点に留意してください。



体調が悪い場合は、イベントや会食に参加しないこと。



密閉・密集・密接が発生しやすい場所や基本的な感染防止策が徹底されていないイベントや会食への参加を控えること。特に、多数の人が密集し、かつ、大声等の発生を伴う行事、パーティー等への参加は控えること。



イベントや会食の参加に当たっては、適切な対人距離の確保、手指消毒、マスクの着用、大声での会話の自粛など、適切な感染防止策を徹底すること。



街頭や飲食店での大量または深夜にわたる飲酒や、飲酒しての行事への参加は、その行事の宗教的・文化的特性を踏まえつつ、なるべく自粛すること。



必要に応じて、家族で自宅で過ごす、オンラインのイベントに参加するなどの新しい楽しみ方を検討すること。



新型コロナウイルス感染症に感染したと疑われる場合で、医療機関への受診等に関して疑問等がある場合には、居住する自治体の相談窓口等に電話すること。

「ありがとう」が感染予防の輪をつくる



新型コロナウイルス感染症対策推進室

井戸水を飲用する皆さまへ

保健所では、水質検査を行っていません。

検査機関のご案内は、千葉県ホームページの健康福祉部業務課で、掲示しています。

また、厚生労働省のホームページでも掲示しています。



住宅宿泊事業法（民泊）について

千葉県庁健康福祉部衛生指導課へ
お問い合わせください。



電話番号

043-223-2627

衛生害虫の駆除について

生活衛生にかかる衛生害虫の駆除は
保健所では行っていません。

駆除を依頼する場合は、専門業者にご相談ください。



千葉県害虫防除協同組合

043-221-0064

『結核は過去の病じゃありません』

・・・早期発見、早期治療、みんなで一緒に結核予防！！

2020年1月から12月の結核統計によれば、

新規登録患者数は12,739人、罹患率（人口10万対）10.1でした。

結核は順調に減少しているものの、年間10,000人以上の新しい患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

<日本の結核の特徴>

○結核と診断された人のうち70歳代は20%、80歳代は28.9%、90歳代は13.7%と高齢者の結核が多いです。

○結核患者の若年層に注目すると、外国出生患者（外国生まれ結核患者）の割合が高く、20歳代の71.3%、30歳代の48.1%を占めています。

結核は、きちんと薬を飲めば治ります。

○昨年以降、新型コロナウイルス感染症の影響により医療機関への受診控えや健康診断の受診率が低下しています。

○職場や市町村で行われる健康診断を受け、1年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

○結核の初期症状は、風邪とよく似ています。2週間以上咳やタンが続く、体重が減る、食欲がない、寝汗をかく等の症状がある時は、結核を疑い、医療機関を受診しましょう。

～車椅子マークのある駐車場を優先的に利用するために～

「利用証」が出来ました。

障害のある方、要介護者、難病患者、
妊産婦、ケガ人などへ利用証を交付します。

（歩行が困難な方）
が対象です。



※詳しくは県ホームページへ

問い合わせ先：千葉県 健康福祉部 健康福祉指導課 電話：043（223）3924

令和4年度 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
エイズ 性感染症 肝炎検査 (無料・予約制)	[即日検査]	13:00～	DV相談 (専用電話) 0475-22-5565	[来所相談]	9:00～
	毎月第1・3火曜日	14:00		月曜日～金曜日	17:00
	[夜間検査]	17:30～		(要予約)	
	隔月(偶数月) 第3火曜日	18:30	[電話相談]	9:00～	17:00
骨髄バンク ドナー登録受付	第1火曜日	10:00～ (予約制)	ひとり親家庭 自立支援相談	月曜日～金曜日	9:00～ 17:00
腸内細菌検査 (有料)	毎週火曜日 (第5週、休日及び 休前日を除く)	9:00～ 11:00	家庭児童相談	月曜日～金曜日	9:00～ 17:00
精神保健福祉相談 (予約制) (医師による相談)	偶数月第2火曜日	14:00～	障害のある人への 差別に関する相談 (専用電話) 0475-26-1510	月曜日～金曜日	9:00～ 17:00
	毎月第4金曜日	16:00			
	奇数月第2火曜日	14:00～ 15:00			

※新型コロナウイルスの感染状況等により、検査・相談の日程が変更になる場合がありますので、お問い合わせください。(TEL:0475-22-5167)

継続的な献血のお願い

新型コロナウイルス感染症の拡大下でも、患者さんが輸血を必要としています。

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。

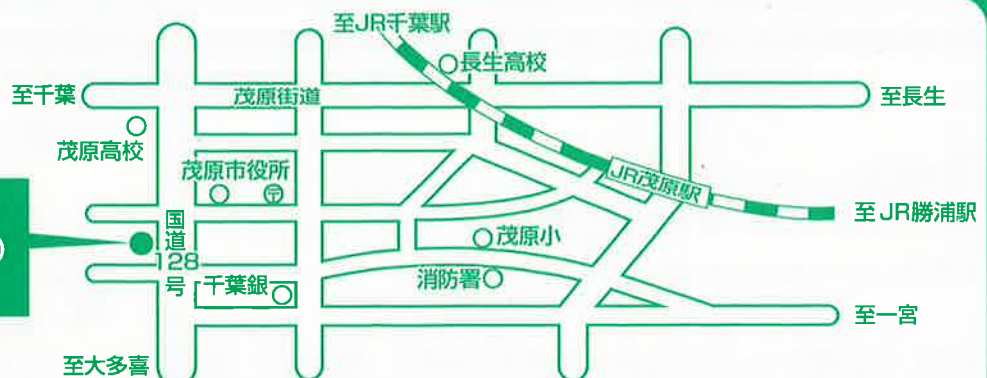
長生地域の献血会場：<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-chousei/boshuu/kenketsu.html>

日本赤十字社 千葉県赤十字血液センター：<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/index.html>



案内図

千葉県長生保健所
(長生健康福祉センター)
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