

# 長生保健所(健康福祉センター)

令和7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46号

だより

## 猫は室内で飼いましょう

(条例※で「努力義務」となっています)

※千葉県動物の愛護及び管理に関する条例

飼い猫を外で自由にさせると、交通事故にあったり、ケガ、病気などの危険にさらされます。また「庭に糞尿をされた、車を傷つけられた」などのご近所トラブルの原因になってしまいます。

ただ餌を与えるだけの飼い方や、安易に産ませては捨てるなどの行為をしては、「責任ある飼い主」とは言えません。

～動物の遺棄・虐待は犯罪です～

- 愛護動物を遺棄する行為  
→ 1年以下の懲役または 100万円以下の罰金
- 愛護動物をみだりに殺したり、傷つけたりする行為  
→ 5年以下の懲役または 500万円以下の罰金

### 地域の理解を得て、飼い主のいない猫に餌をやる場合でも

- 置き餌はやめましょう。  
他の猫や野生動物が集まってしまいます。
- 頭数分以上のトイレを設置し、こまめに掃除しましょう。  
畑や庭に糞尿をされて困っているというトラブルを避けるために必要です。
- 不妊去勢手術をしましょう。  
手術をしておかないと、結果的に不幸な命を増やしてしまいます。



# 放置しないで！本当は怖い糖尿病

糖尿病の発症・重症化を防ぐために、健康診断を受けよう！

糖尿病は血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つける病気です。進行すると神経や目、腎臓に悪い影響が出て日常生活に支障が出たり、他の病気にもかかりやすくなります。

市町村や職場で定期的に健康診断（血液検査や尿検査等）を受けることで、自分の健康状態を確認できます。また、結果に応じて早めに医療機関を受診することは、病気の早期発見・早期対処（治療）につながります。健康で充実した生活を送るために、できることから始めましょう。

## 《糖尿病の発症・重症化を防ぐために》

### 食事

1日3食バランス良く！  
食べ過ぎ注意！！



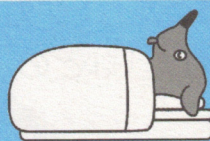
### 運動

今より10分多く  
体を動かしましょう



### 睡眠

ぐっすり寝て  
ストレス解消♪



### 口腔ケア

毎日しっかり歯磨き  
定期的に歯科健診へ行きましょう

★地域・職域連携推進協議会では地域保健と職域保健が連携・共同し、地域の健康づくりを進めています。  
事務局：千葉県長生保健所（長生健康福祉センター） 地域・職域連携推進協議会（0475-22-5167）



## 食事から健康を応援！ 「健康ちば協力店」



目印の  
マーク

健康ちば協力店  
～食事から健康を応援～



千葉県

千葉県では、「野菜たっぷり」「食塩ひかえめ」のメニュー、サービスや「店内終日全面禁煙」を行う飲食店等を「健康ちば協力店」に登録しています。

気軽に健康づくりを始めたい方等、ぜひ利用してみませんか！

＜長生保健所管内の店舗一覧（令和6年10月末現在）＞

| 店舗名                        | 所在地                       | 電話番号         | ☆ 取組内容 ☆ |        |          |
|----------------------------|---------------------------|--------------|----------|--------|----------|
|                            |                           |              | 野菜たっぷり   | 食塩ひかえめ | 店内終日全面禁煙 |
| あーとらうんじ四季                  | 茂原市千代田町 1-1-10            | 0475-24-4429 | ●        | ●      |          |
| 和伊ダイニングやどりぎ                | 茂原市茂原 1172-3              | 0475-44-7188 | ●        | ●      |          |
| バル・バローロ・イタリアン              | 茂原市押日 500-1               | 0475-36-6066 | ●        |        | ●        |
| 美味しいパスタ専門店<br>ベッシアズーロ～青い魚～ | 茂原市町保 4-86<br>ロイヤルハイツ 102 | 0475-26-4120 | ●        |        | ●        |
| 聖徳                         | 長生郡長生村北水口 633-5           | 0475-30-1388 | ●        |        | ●        |
| まきのきてい                     | 長生郡白子町関 1822              | 0475-33-4522 | ●        |        | ●        |
| 有限会社 秋元牧場<br>ジンギス汗食堂       | 長生郡長柄町山根 2012-133         | 0475-35-2350 | ●        |        | ●        |
| 太陽ファームキッチン                 | 長生郡長柄町山之郷 337-11          | 0475-35-0066 | ●        |        | ●        |
| レストラン・スポール（リソルの森）          | 長生郡長柄町上野 521-4            | 0475-35-3333 | ●        |        | ●        |

★現在「健康ちば協力店」を大募集中です！

〈問い合わせ先〉 地域保健福祉課（0475-22-5914）

ご存じ  
ですか？

# 障害者差別解消法が一部変わりました！

2024(令和6)年4月から事業者による合理的配慮の提供が義務化されます！

## 合理的配慮の事例について

詳しくは、「合理的配慮サーチ」をご覧ください。

(内閣府の公式Webサイト)



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

合理的配慮サーチ



## 合理的配慮の提供とは？

障害のある人から、手助けや心くばりをしてほしいと言われた場合に、負担が重すぎない範囲で対応することです。

## あなたもできる！手助けの例

- 視覚や手に障害のある人から「書類を代筆してほしい」と伝えられたとき、代筆で問題がない書類の場合は、本人の意思を確認して代筆する。
- 耳の不自由な人や声を出すことが難しい人と筆談やコミュニケーションボードでやり取りをする。

## 専門の相談員があなたのご相談に応じます

- 千葉県には「障害のある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例」があります！

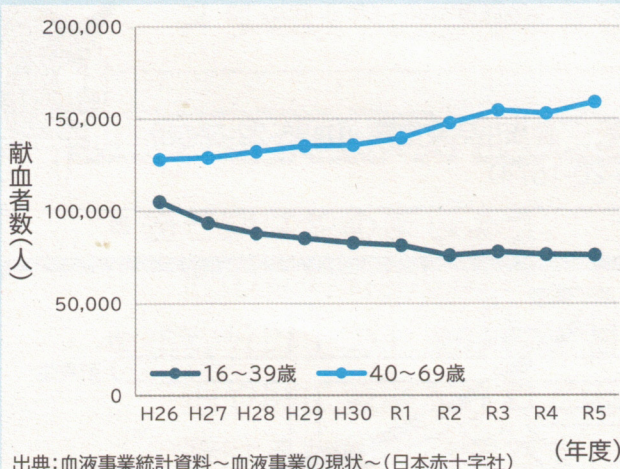


〈問い合わせ先〉相談専用電話 (0475-26-1510)

## ～ 献血にご協力をお願いします ～

冬は、体調を崩す方が多く、献血者数が減少する傾向にあります。  
十分な睡眠・運動・栄養で健康を維持し、献血へのご協力をお願いいたします！

### ○年代別献血者数の推移(千葉県)



### Q.大切な血液をあげても大丈夫ですか？

A.体内の血液の15%が失われても問題ないといわれています。体重50kgの場合で約500mlに相当しますので、400mlの献血をしても問題ありません。

### Q.献血をして病気がうつることはありませんか？

A.針や採血キットは、全て滅菌済みの新品で一人ずつ取り替えますので、病気に感染する心配はありません。

### Q.献血をするといいいことはありますか？

A.患者さんの命を救えます。  
また、肝臓や腎臓の働きを見る血液検査を行い、結果をお知らせします。献血に協力することで、自身の健康状態を知り、病気の早期発見に役立てられます。

千葉県では、10～30代の献血者数が減少しています。  
血液は人工的に造ることも、長期保存もできませんので、  
必要な時に必要な輸血ができるよう、献血にご協力ください。



〈問い合わせ先〉総務企画課 (0475-22-5167)

# 令和7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<br>性感染症<br>肝炎検査<br>(無料・予約制)<br>0475-22-5166 | [即日検査]<br>毎月第1・3火曜日                | 13:00～<br>13:30                    | DV相談<br>(専用電話)<br>0475-22-5565                 | [来所相談]<br>月曜日～金曜日<br>(要電話予約)<br>[電話相談]<br>月曜日～金曜日 | 9:00～<br>17:00<br>9:00～<br>17:00 |
| 骨髄バンクドナー<br>登録受付<br>(予約制)                       | 第1火曜日                              | 10:00～                             | ひとり親家庭<br>自立支援相談                               | 月曜日～金曜日   | 9:00～<br>17:00                   |
| 腸内細菌検査<br>(有料)                                  | 第1～第4火曜日<br>(翌日及び翌々日が<br>開庁日の場合のみ) | 9:00～<br>11:00                     | 家庭児童相談   | 月曜日～金曜日   | 9:00～<br>17:00                   |
| 精神保健福祉相談<br>(予約制)<br>[医師による相談]                  | 偶数月第2火曜日<br>毎月第3金曜日<br>奇数月第3火曜日    | 14:00～<br>16:00<br>14:00～<br>15:00 | 障害のある人への<br>差別に関する相談<br>(専用電話)<br>0475-26-1510 | 月曜日～金曜日   | 9:00～<br>17:00                   |

## 井戸水を飲用する皆様へ

### ■水質検査について

保健所では検査を行っていません。

水質検査は千葉県HP (<https://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/inryousui/inyouido.html>) に掲載されている国土交通大臣及び環境大臣登録検査機関又は建築物飲料水水質検査業登録機関で受けられます。井戸を新たに設置したときは水質基準の全項目(51項目)、設置後は定期的(年1回以上)に11項目の水質検査を実施しましょう。

### ■井戸水に関するご相談等の窓口について

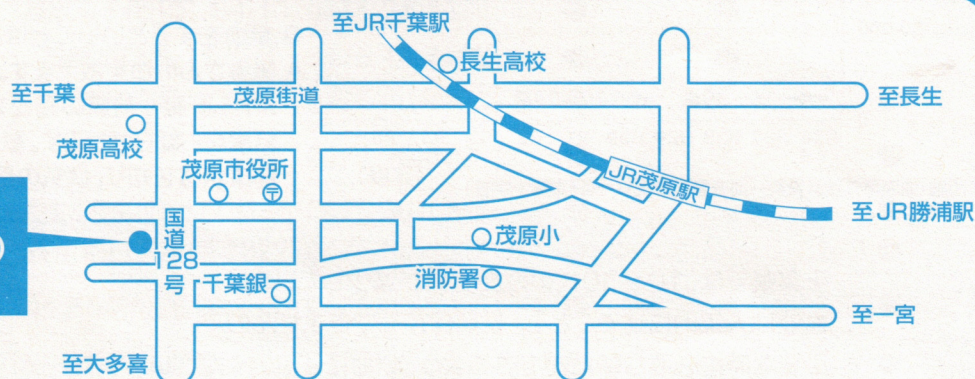
町村の区域にある井戸→長生保健所(長生健康福祉センター) 健康生活支援課(0475-22-5166)

茂原市の区域にある井戸→茂原市役所 健康管理課(0475-20-1574)



## 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25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