

# いちばら

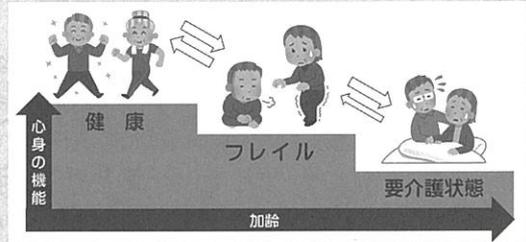
千葉県市原保健所  
(市原健康福祉センター)  
TEL 0436 (21) 6391

No.55

2025年3月発行

## ご存じですか? フレイル 実践編 2

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間地点で、加齢により体力や気力が弱まっている状態のことです。しかし、適切な行動により、元の健康な状態に戻ることもできることが知られています。



フレイル**予防**の**3本柱** ..... フレイルを意識して日常生活のひと工夫を実践してみましょう!

### 1 栄養

健康を維持する上で食事は原点です。食生活に気を配り、適正な体重を維持しましょう。

### 歯・口の健康

よく噛んで何でも食べられるよう、お口の機能を維持することも大切です。

### 2 身体活動

加齢とともに筋力や筋肉量が減ります。身体活動や運動の機会を増やしましょう。

✓ **今より10分多く歩きましょう。**

スポーツや運動だけでなく、散歩や家事、買い物など、さまざまな身体活動を少しずつ積み重ねてみましょう。



✓ **運動習慣をつけましょう。**

運動やスポーツを週2~3回行くとさらによいでしょう。



おすすめの運動を動画で紹介! ↑

### 3 社会参加

高齢になると人とのつながりが希薄になりがちです。地域の様々な活動を通じて人と人が関わり合う機会を増やしましょう。

✓ **連絡を取り合いましょう。**

直接会うだけでなく、手紙やメール、電話などで、家族や友人・知人と1回以上連絡を取ることを心がけましょう。



✓ **地域とのつながりを作りましょう。**

ボランティアや地域の行事など、社会活動を通じて生きがいを得られ、健康にもつながります。



### 今から始めよう! ➡ **働く世代からのフレイル予防**

生活習慣病の予防が高齢期のフレイル予防に繋がります。フレイルに備え、働く世代から健康管理に気遣うことが重要です。

詳しくは  
ホームページを  
チェック!



[参考] フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言(フレイル予防啓発に関する有識者委員会)

問合せ先: 地域保健福祉課\*過去の掲載記事(基礎編、実践編①)は市原保健所ホームページからご覧いただけます。

# 有毒植物による食中毒に注意しましょう

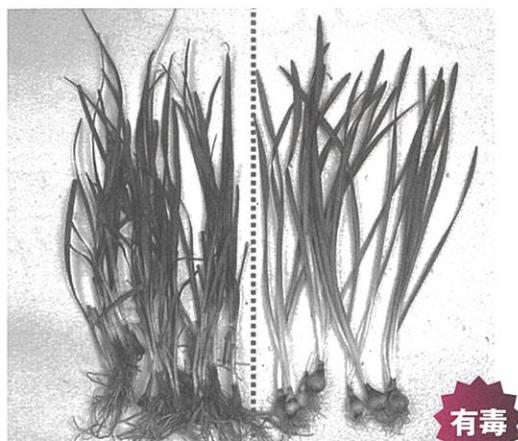
食用と確実に判断できない植物は、絶対に「採らない」、「食べない」、「売らない」、「人にあげない」!

例年、特に春先から初夏にかけて、山菜等と誤って有毒植物を食べたことによる食中毒が多く発生しています。

また、山菜や野草だけでなく、観賞用植物の誤食による食中毒事例もあります。

野草等を食べて体調が悪くなった場合は、食べた野草等を持ってすぐに医師の診察を受けてください。

- ▶ 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞用植物を一緒に栽培するのはやめましょう。観賞用植物には有毒なものもあります。
- ▶ 食用として植えた覚えのない植物は食べないでください。有毒植物には野菜や食用植物と非常に似たものがあります。
- ▶ 山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りをするときは一本一本よく確認して取り、調理前にもう一度確認しましょう。



↑ニラ

↑スイセン

出典：厚生労働省ホームページ



\*イラストはイメージです

問合せ先：健康生活支援課



## 飼い主のいない猫に餌を与えている方へ



飼い主のいない猫に餌を与えることは悪いことではありません。

しかし、餌をあげるだけでは猫はあっというまに増えて、近所に糞尿問題等の迷惑をかけることにつながります。また、交通事故にあう猫が増える等の影響もあります。周辺住民のすべてが猫好きであるとは限りません。

餌を与える方は周囲に配慮し、次のことを守りましょう。

- 1 不妊・去勢手術を実施し、これ以上増えないようにしましょう。
- 2 他の猫やカラス、ハエ等が集まってこないように、置き餌はやめましょう。
- 3 猫用のトイレを設置したり、定期的に見回りをして糞の始末を速やかに行いましょう。
- 4 周辺住民の理解を得る努力をしましょう。



問合せ先：健康生活支援課

## 継続的な献血のお願い

医療に必要な血液製剤は、人工的につくり出すことができず、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](https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/place/m1_04_00_index.html)



問合せ先：総務企画課

## 必要な人のために 駐車場空けておこう

駐車場とは

車いす使用者など、車の乗り降りや移動に際し配慮が必要な方のために設けられた専用区画のことで、

▶ 車いす使用者は、乗降するために広いスペースが必要です。通常の区画では利用できないことに十分配慮する必要があります。

▶ 駐車区画は一度停めてしまうと、優先席などと違い必要としている人がいても途中で譲ることができません。

必要がない人は駐車しない。  
皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

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

## ひとりで悩まず、相談してみませんか？

相談場所はたくさんあります。対面、電話、SNS…あなたに合った方法で、気持ちを伝えてみませんか

あなたをサポートするための  
様々な場所があります。  
“話してみませんか”

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

いのち支えるSNS相談窓口

いのち支えるSNS@ちば

### むすびめ@千葉女性相談

女性の様々な悩みや直面する課題を気軽に相談できる場所です。

SNS (LINE) を使用した相談員とのチャット形式での会話です。

(月～金曜日  
9:00～21:00)  
\*年末年始除く



面接相談も  
可能です。



### 「子どもを虐待から守るのに 理由はいらない」

(子ども家庭庁)

いちはやく  
189番へ

通話  
無料  
匿名  
可能

秘密  
厳守



児童虐待とは、保護者がその監護する児童に行うもので、身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、ネグレクトがあります。

### 「子どもの権利条約」

知っていますか

4つの原則

- 差別の禁止
- 子供の最善の利益
- 命を守られ成長できること
- 子供の意見の尊重



## DV・ドメスティック バイオレンス

配偶者・恋人など親密な人からの暴力のことをいいます。身体的・精神的・性的・経済的暴力があります。

相談窓口

市原健康福祉センター

- DV専用相談電話 ☎0436-21-3511 (月～金曜日 9:00～17:00)
- 来所相談 要予約

千葉県女性サポートセンター(女性専用電話)

☎043-206-8002 (24時間365日対応)

千葉県男女共同参画センター

- 女性専用電話 ☎04-7140-8605 (火～日曜日 9:30～16:00)
- 男性専用電話 ☎043-308-3421 (火・水曜日 16:00～20:00 土曜日 12:30～16:30)

千葉県警本部相談サポートコーナー

☎043-227-9110

◎ 命の危険を感じたら110番

令和6年  
12/16  
より

# 電話の自動音声案内 を導入いたしました

● 担当課におつなぎしますので  
ガイダンスに沿ってプッシュ番号を押してください。

● 電話受付時間：8：30～17：15  
(土日祝・年末年始を除く)



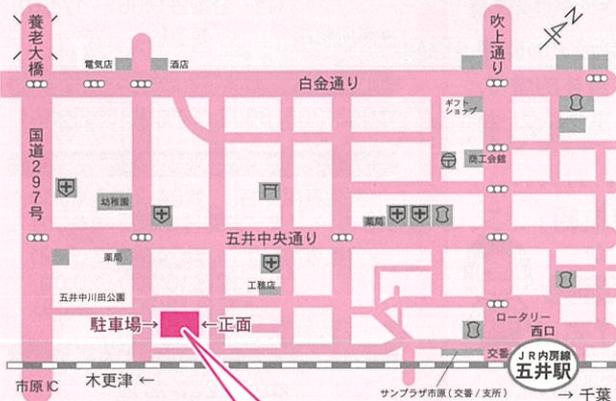
● 千葉県市原保健所(市原健康福祉センター)は  
市原市の保健センターとは別の施設です。  
間違いの電話・来所が多くなっておりますので  
ご確認のうえ電話・来所をお願いいたします。



## 千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター) 令和7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	日中/毎月第1・第3火曜日	日中/13:15～14:00	無料 匿名 予約制
	夜間/偶数月の第1火曜日	夜間/17:30～18:00	
腸内細菌検査(検便)	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。  
※大腸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)

### 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>