

千葉県民の健康増進と病気の予防のためのフリーマガジン

2008

通巻
第

26号

ミレニアム millennium

特集

10代から予防!! 性感染症

どうしているの?
スポーツチームの健康管理

柏レイソルの巻



北嶋 秀朗 選手

巻頭言 千葉県医師会副会長 田那村 宏

千葉県インフォメーション

千葉県がん対策 推進計画

こころのカルテ

思春期の人へ伝えたいこと

知っておくと得する「保健・医療ガイド」

医療機関のかかり方

スポーツ・コーナー

簡単な転倒予防

応援席

千葉ロッテマリーンズ

ジェフユナイテッド市原・千葉

愛読者プレゼント!



社団法人

千葉県医師会

<http://www.chiba.med.or.jp>

目次

Contents

1 | 特集 |

10代から予防!! 性感染症

7 こころのカルテ
思春期の人へ伝えたいこと

8 どうしているの?
スポーツチームの健康管理
柏レイソルの巻

10 千葉県インフォメーション
千葉県がん対策推進計画

12 千葉県医師会
私の健康宣言

伯野 伸彦(千葉市医師会長)
赤松 正根(習志野市医師会長)
清水 正寛(船橋市医師会長)
木村 淑志(八千代市医師会長)

14 知っておくと得する「医療・保健」ガイド
医療機関のかかり方

| 健康情報 |

16 健康ひろば千葉
日焼け
プール熱(咽頭結膜熱)

18 スポーツ・コーナー
簡単な転倒予防

応援席
千葉ロッテマリーンズ
ジェフユナイテッド市原・千葉

20 健康食材 寒天 夏メニュー
「そうめん寄せ」

21 インフォメーション
愛読者プレゼント

「県の医療の目指すべき方向」——県民の皆様との連携——

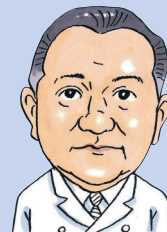
皆様が、健康で幸福な人生が過ごせるように、医師会は県と協調し意見を交換しながら車の両輪となって全力で、健康づくり・医療・福祉の連動を目指しています。

社会保障制度を巡っては、年金・医療・福祉に財源論から始まり、取り扱いの問題まで納得できない諸問題が起こっています。国は国民の生活を守るべきであります。少子高齢化を理由にした、医療費抑制政策は今、医師不足ばかりでなく医療・介護の人材不足を招来し地域医療の格差や混乱が生じています。

このほど、県民を支える「千葉県保健医療計画」が策定されました。この計画の骨子は、循環型地域医療連携システムの構築です。さらに、このシステムは福祉分野まで連携することを目指している点に大きな特徴があります。

病気になる前に健康宣言をしましょうという趣旨の「健康県ちば宣言」は、医師会から発信され、県がプロジェクト事業としたものです。

古来より「自らを愛し自らを敬う」心を大事にする精神がありますが、このことは「他人に注がれる心」につながります。皆様の健康のステップアップに、健診を取り入れましょう。良い医療とは、県民の皆様への参加と連携で創り上げるものではないでしょうか。



千葉県医師会副会長

田那村 宏

塚本総業グループ



ホテルニューツカモト（千葉みなと駅前）



源氏山ゴルフクラブ（市原市）



秋田・田沢湖：水沢山荘



塚本大千葉ビルディング（千葉駅前）

ご利用、お問い合わせは下記へどうぞ！

塚本総業株式会社 千葉支社

千葉市中央区富士見2-3-1（JR千葉駅前）

TEL.043-227-3321

フリーダイヤル
0120
Free Dial

0120-27-3322

今、若年層に性感染症が増加しています。中でも、エイズ発病に結びつくHIV感染者は年々増加傾向にあることが憂慮されています。性的行為は人間の基本的な営みの一つであるだけに、性感染症は日常生活の中で静かに広がり、誰にとっても身近な病気になりつつあります……

性感染症を

「自分だけの秘密」
にしないでください!!

性感染症（STDまたはSTI）は、性交とそれに伴う性的接触（異性間、同性間とも）によって感染する病気です。

感染症がやっかいな病気なのは、インフルエンザにみられるように、いったん流行し出すとあっという間に大勢の人がかかってしまうからです。しかし、インフルエンザならすぐ医師の診療を受けようと思いますが、性感染症の場合、たいがいの人は症状がよほどひどくな

らない限り、積極的に医師の診療を受けようとしません。

もし、「恥ずかしい」ということで受診をしないのなら、それは間違っています。性感染症は自分だけでなく、相手をも苦しめてしまう病気だからです。思い当たる人は、「自分だけの秘密」にしないで、すぐに受診をしてください。インターネットや携帯電話による出会い系や、ナンパ、誤った性の情報があふれている中で、性的行為の誘惑は10代の若い人々にまで及んでいます。同時に、性感染症の社会的リスク（危険性）も高まっているのです。

主な性感染症

性器クラミジア りんきん 20歳前後の女性に感染者が増えていて、無症状であることが多い。咽喉にも感染する。潜伏期は1〜3週間。	淋菌感染症 りんきん 尿道から膿が出る。男性は排尿時に痛みが現われるが、女性には症状に気づきにくい。潜伏期は2〜10日。	性器ヘルペス 排尿や歩行に困難を生じるほどの痛みが出る。ウイルスが体内に潜伏して再発しやすい。潜伏期は2〜10日。	HIV／エイズ ヒト免疫不全ウイルス（HIV）が血液中のリンパ球に感染し、抵抗力が弱まりさまざまな病気が起きる。潜伏期は長く平均約10年間。	梅毒 ばいどく 粘膜や皮膚の小さな傷から感染する慢性的な感染症。胎児に感染するので、女性は妊娠初期までに検査をする。潜伏期は3週間。	尖圭コンジローマ せんけい 性器周辺にとがった小さなイボができる。痛みはないが、早く治療しないと完治しにくくなる。潜伏期は数週間〜数ヶ月。	膣トリコモナス症 ちつ 女性は泡状の悪臭の強いおりものが増え性器がかゆくなり、男性は尿道に炎症を起こす。潜伏期は3日間。
---	--	---	--	--	---	--

監修：川名 尚医師（千葉県健康福祉部疾病対策課感染症対策室）
資料提供：千葉県健康福祉部疾病対策課感染症対策室

「モテる」人ほど 性感染症のリスクが高い！

性感染症の中には、症状が出ない病気があります。性器周辺に何か異常が出ればまだしも、症状が出ないケースもあって、実はこちらのほうが恐ろしいのです。気が付かないうちに、相手に感染させてしまっているからです。

性感染症のリスクは、「これまで性交渉をもったパートナー数」と「パートナーのこれまで性交渉をもったパートナー数」に左右されます。ですから、若者言葉でいう「元カノ（彼女）、元カレ（彼）」の数が多い人ほど性感染症のリスクが高くなります。つまり、「モテる」人ほど本人が自覚しているかしていないかは別として、性感染症にかかっている可能性が高いのです。

もともと、性感染症にかかっていることを「コクっ（告白した）」

うえで、性的行為をしようという人はいません。それもまた、性感染症が際限なく広がる原因なのです。

20歳前後の女性に多い 性器クラミジア感染症！

女性の場合、性感染症は自覚症状がなくとも、妊娠時や胎児に影響を及ぼすことが多々あります。

例えば「性器クラミジア感染症」は、ほとんど症状が現われませんが、放置しておくとお腹に菌が侵入して不妊や流産の原因になります。症状としては、軽い生理痛のような痛みがある、おりものが少し増える、不正性器出血がある、などです。また、性交だけでなくオーラル（口腔）セックスでも感染し、その場合は咽頭炎になることがあります。

「性器クラミジア感染症」は、もともと多い性感染症で、20歳前後の女性の性経験者のうち少なく

HIV 3つの感染経路

性感染症メモ

HIV感染のほとんどが
性的行為によるものです。

HIVが入り込むのは、血液・精液（男性）・膣分泌液（女性）・母乳（女性）に限られています。そして、感染経路の8～9割が性的行為によるものです。HIVは熱や塩素に弱く、少量では感染しません。通常の社会生活での接触（例えば、カラオケマイク、プール、食器）による感染や咳・くしゃみなどによる空気感染は心配ありません。

1 性的行為による感染

ちつ 膣性交、こう 肛門性交、こう 口腔
セックスなどから

2 血液による感染

麻薬の回し打ちなどの注射針から

3 母子感染

治療をしないままで妊娠・出産した場合、赤ちゃんに感染

とも15人に1人がかかっていると
も言われますので、思い当たる人
は早めに受診されることをお勧め
します。

性感染症の予防には コンドーム使用が有効です！

感染症の予防のためには、病原
体を体内に入れないことが大原則
となります。インフルエンザなら
マスクをするように、性感染症の
場合は男性がコンドームを着着す
ることが最大の防御策です。

自分も相手も100%感染の可
能性がない場合以外は、必ずコン
ドームを使用してください。オー
ラル（口腔）セックスの場合も同
じです。また、コンドーム（男性
用）には正しい使い方がありま
すので特に若い方々は（女性も）、説
明書などを読んでよく確認してお
いてください。

女性用コンドームもありますが、

女性にとつては男性にコンドーム
を着着してもらうことが最善策で
す。もし、感染の可能性が100%
ないとは思えない男性が装着を嫌
がった場合は、断る勇気が必要で
す。なお、男性用と女性用のコン
ドームの併用はしないでください。
ほとんどの性感染症は、感染し
ても免疫ができませんので、何度
でも感染する可能性があります。
ですから、治療後もコンドームで
予防する必要があります。

HIV感染／エイズ発病数で、 千葉県は全国ワースト4位！

厚生労働省は毎年、エイズ動向
調査を行っていますが、その調査
報告によると、HIV感染者とエ
イズ発病者数は年々増加傾向にあ
ります。千葉県は残念ながら、東
京都、大阪府、神奈川県に次いで
第4位に位置しています。

日本で初めてエイズ患者が確認

性感染症メモ

ピルでは性感染症は 防げません。

避妊用の女性のピルは、性感染症の
防止にはまったく役に立ちません。
基本的には男性用のコンドームが望
ましいのですが、相手が嫌がる場合
は女性用のコンドームもあります
（薬局に相談してください）。コン
ドームは傷つきやすいので、専用のケ
ースに入れて大事に扱うようにしま
しょう。また、使用時には爪などで傷
付けないようにしてください。

性感染症の治療は？

性器周辺などに異常をおぼえたら、
早めに受診しましょう！

男性は、^{ひにようき}泌尿器科

女性は、^{ひにようき}婦人科または泌尿器科

受診の際は、事前に診療時間・予約
の有無・診療料金などを電話で確認
しておくといよいでしょう！

された1985年以来、HIV感染者とエイズ発病者の累計は1万人を超え、今も年間1400人規模で増え続けています。

実は、新規HIV感染者が毎年増えているのは、先進国(G7)で日本だけです。これは、将来、日本でエイズが蔓延する可能性があることを示しています。

「エイズ(AIDS)」は性感染症の一種で、体内の免疫システムが破壊されることによって、さまざまな病気が現れます。エイズを発病させるのが「HIV」というウイルスで、これに感染すると潜伏期を経て、エイズを発病します。ですから、潜伏期の人はエイズ患者ではありません。

問題なのは、HIVに感染しても無症状である場合が多いことです。まれに感染直後にインフルエンザに似た症状が数週間出ることもあります。そのまま放置しておくと症状のない期間(無症候

性キャリア)が長く続き、その期間は平均約10年とされています。その後、エイズを発病するのです。現在、エイズには早期治療によって病状の進行を遅らせる治療薬が開発されていて、「死」に直結する病気ではなくなりつつありますが、性感染症の中で最も深刻な病気であることには変わりはありません。

HIVの感染は、血液検査でわかります！

エイズにならないためには、HIVに感染した早期に適切な治療を行うことです。そうすれば、発病を遅らせることができます。エイズが発病するのは、HIV感染の最終段階なのです。

HIVの主な感染源は高い順に、血液、精液、膣分泌液です。そして、感染原因の約8〜9割が性的交差によるものとされています。

HIV感染からエイズ発病まで

HIV感染

体内に入ったHIVウイルスがリンパ球を攻撃し

免疫力が低下

エイズ発病

無症状

無治療の場合は、平均約10年間で発病するケースが多い。

性感染症メモ

浮気しなければ
感染の危険はないの？

あなたの現在のパートナーが一人だけでも、過去にコンドームなしの性行為を1回でも経験していれば、感染の可能性はゼロではありません。HIVは、潜伏期間が平均約10年とされていますので、その間は症状が出なくても、感染していることに気付かない場合があるからです。

感染しているかどうか外見上はま

ったくわからず、感染した本人も

自覚症状がない状態が長く続いた

め、不特定の相手と性的行為を続

けた場合は、感染のリスクを自ら

広げてしまうことになります。

そこで、思いあたる人はぜひ、

この機会にHIV抗体検査を受け

てみてください。また、もしかし

たらと不安に思っている人も、勇

気を出して検査を受けてください。

検査を受けなければ、感染してい

るかどうかわからないのです。

HIV抗体検査は、

感染の可能性のある日から

約3か月後に！

HIV抗体検査は、県内の保健

所（健康福祉センター）で行って

います（6ページ参照）。検査は無

料で、名前の代わりに番号のみを

使用するため、個人の特定なく（匿

名で）受けられますので、プライ

バシーは確実に守られます。

保健所によつては、夜間や休日、

その日のうちに結果がわかる「即

日検査」を実施しているところも

あり、検査は受けやすくなってい

ています。

また、保健所では「匿名」の電

話相談にも応じていますので、少

しでも不安を感じている人は、ま

ず、電話でご相談ください。

HIV抗体検査は、下の図のよ

うな順序で行われます。感染後に

抗体ができるまで6～8週間ほど

かかるため、確実な結果を得るた

めには、感染の可能性のある日（性

的行為を行った日）から約3か月

後に検査をすることをお勧めしま

す。

また、HIVの検査結果を知る

ために献血をする方がまれにいる

ようですが、検査目的での献血は

絶対やめてください。仮に感染し

ていても、本人には通知されませ

ん。

性感染症メモ

HIV感染者には
「身体障害者手帳」が
交付されます。

「手帳」は、身体障害者福祉法に定められた障害認定基準にあてはまる人に交付されます。障害認定者は、医療費や生活上のハンデをカバーするための福祉サービスを受けることができます。

窓口：各市町村

HIV抗体検査のプロセス

1 予約

電話で検査日、検査時間を確認し、予約する。
匿名で行うので、プライバシーは守られる。

2 採血

血液検査のため5～10ccほど採血。
スクリーニング検査を行う。

3 結果

約2～3週間後（または当日）、直接本人に伝えられる。陽性の場合には後日、確認検査を行い、感染が確定する。



検査手順

- 1 保健所（健康福祉センター）に電話をし、日時を確認し予約する。
- 2 当日、保健所に行き検査申込書に記入。
- 3 採血（5cc程度）
- 4 HIV即日検査希望（夜間を除く）の場合は、当日結果をお知らせします。

それ以外の検査の場合は、
2週間後に結果をお知らせします。



エイズ相談・検査は各保健所（保健センター）へ

習志野	☎ 047-475-5151	※夜間検査あり
市川	☎ 047-377-1101	※夜間検査あり
松戸	☎ 047-361-2121	※夜間検査あり
野田	☎ 04-7124-8155	※夜間検査あり
印旛	☎ 043-483-1135	※夜間検査あり
成田支所	☎ 0476-26-7231	
香取	☎ 0478-52-9161	
海浜	☎ 0479-22-0206	
山武	☎ 0475-54-0611	※夜間検査あり
長生	☎ 0475-22-5167	※夜間検査あり
夷隅	☎ 0470-73-0145	
安房	☎ 0470-22-4511	
君津	☎ 0438-22-3745	※夜間検査あり
市原	☎ 0436-21-6391	※夜間検査あり
八日市場	☎ 0479-72-1281	※相談のみ
鴨川	☎ 04-7092-4511	※相談のみ
千葉市	☎ 043-238-9974	※夜間検査あり
船橋市	☎ 047-431-4191	
柏市	☎ 04-7167-1254	

◆梅毒・クラミジアの検査も同時に無料で受けることができます
（千葉市保健所では梅毒検査を行いません）。

千葉県では
エイズ相談・検査を「**無料・匿名**」で行っています。
不安のある方は一日も早く検査を受け、治療を開始しましょう。

HIVとエイズは、もはや
他人事ではありません！

検査結果で万が一、陽性となった場合は、確認のために精密検査を行います。その結果、HIVに感染していることが確定したら、すぐに専門医の診察を受けてください。早ければ早いほど、エイズの発病を遅らせることができ、日常生活も普通になります。

また、可能であればパートナーと一緒に検査・治療を受けるのが理想的なのですが…。
HIVはとても弱いウイルスで、人間の体以外では生きられません。ですから、早期発見・早期治療が大事になるのです。
HIV感染者とエイズ患者は、ともすると社会的偏見や差別を受けがちです。もし、身近にHIV

に感染した人がいたとしても、日常生活で感染することはないのですから、これまでと接し方を変える必要はありません。
しかし、いつ自分の身にふりかかってくるかわからない性感染症であるだけに、「偏見と差別をしない」ということだけは、私達人ひとりが心に刻んでおくべきではないでしょうか。

県庁疾病対策課でもエイズ相談に応じます
☎ 043-223-2691

エイズ夜間電話相談 ☎ 043-223-2693

月・水・金：19時～21時（金曜日は、男性相談員が対応）

詳細情報

http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_sippe/9kansensyou/aidsjouhou.html

HIV検査・相談マップ

<http://www.hivkensa.com>

こころのカルテ

思春期の人へ伝えたいこと

もう随分前の話ですが、交際中の男性にふられた後日常生活がほとんど送れなくなった女性が私の診療所を受診して来ました。その方の表情は苦痛でゆがみ、やつれた感じはとても辛そうでした。何故この時のことを今でも覚えているかというと、私はその時に初めて未婚の人から「浮気をされた」という言葉を聞いた気がして印象に残ったからです。

▼先人の知恵から学べること

この頃からでしょうか、結婚前の人から「浮気」という言葉をよく耳にするようになった気がします。浮気という言葉は元々夫婦の間で使われる言葉だったように思うのですが、そのあたりの境界線が曖昧になってきたということなのでしょう。最近私は同じような場面に出会つと、ほんの少

し前まで日本でよく見られていた、男女の性的関係は生涯を通して結婚相手としか持たない、という習慣を思い出します。多少建前的な所もあったにせよ、男女が長い人生を幸せに暮らすために先人の残した知恵だったように思います。

思春期になつて性感染症や避妊のことを学ぶのはとても大切なことです。しかし、性のことで心が傷つく場合のあることを知り、そうならないための知恵を身につけることも、実は同じくらい大切なことです。

ただし、心の世界における性は、学ぶのがとても困難です。何故ならば、科学のように客観的に正しい答えが無いからです。先ほど例として挙げた、性的な関係は生涯を通して結婚相手としか持たない、ということもたくさんある考え方の一つに過ぎません。それに、そもそも結婚をしない人生の選択もあるわけですから。

森本 浩司医師
(千葉県医師会理事)



▼自分の性と人生について考えてみる

自分の性とこれからどう向かい合つて行くのか、決められるのは自分しかいません。性を乱暴に扱つと、心に深い傷を負うことがあります。大切に扱つと人生を豊かにしてくれます。ですから、家族や信用の出来る大人から意見を聞き、友人とはまじめな議論をたくさんするべきです。自分の人生は、これからどうあつて欲しいのですか？

柏レイソルの巻

J1復帰2年目となった今シーズンの柏レイソルは、目下(7月現在)、リーグの上位に位置する好成績をあげています。

北京五輪の代表メンバーに選ばれた李忠成選手をはじめ、若い選手が多いのが柏レイソルの特長です。しかし若い選手は好調な時は良いのですが、怪我な

どのアクシデントに見舞われると、たちまちスランプに陥るといった精神的な弱さが現われがちです。

そうした心身両面にわたる選手のサポートをするために、柏レイソルは5名のメディカルスタッフを配置して健康管理を行なっています。



©KASHIWA REYSOL

メディカルスタッフの一人である酒井大輔さんは、高校卒業後に8年間アメリカでトレーナーとして学業(大学院)と実践を積んできました。トレーナーを志望した動機は「中学生の時にサッカーで怪我をし、その治療の結果、復帰できた経験から、怪我で苦しんでいる人を救いたいと思うようになった」からとか。ちなみに、酒井さんは八千代高校のサッカー部出身です。

「選手の健康管理という面では、特に怪我の予防を重視しています。そのための筋トレやストレッチについては、基本的な点は指導をしますが、大事なものは誰かに言われてやるのではなく、自ら進んでやる姿勢です。監督が求めているサッカーは厳しく、基礎体力の向上が必要で、若い選手が多いだけに、フイジカルコーチと我々メディカルスタッフのサポート次第で、チーム力はまだまだ向上すると思っています」

怪我をした選手に対して、酒井さんは主にリハビリ運動療法を施します。怪我の程度や部位

酒井大輔 メディカルスタッフ



©KASHIWA REYSOL

◆J1リーグ戦 (ホームゲームスケジュール)

節・試合日	時間	場所	対戦相手	チケット発売日
23節 8月28日(木)	19時	日立柏	FC東京	7月20日
25節 9月20日(土)	15時	日立柏	鹿島 アントラーズ	7月20日
27節 9月27日(土)	19時	国立	川崎 フロンターレ	9月 6日
30節 10月25日(土)	15時	日立柏	横浜 F・マリノス	9月 6日
31節 11月 8日(土)	14時	日立柏	名古屋 グランパス	9月 6日
33節 11月29日(土)	16時	日立柏	大分 トリニータ	9月 6日

◆チケット購入方法

① インターネット販売

ローチケ.com(ローソンチケット)
<http://l-tike.com/>

※携帯電話(iモード、EZweb、Yahoo!ケータイ)からも購入可能。
会員登録が必要(一部有料)。
(24時間購入可能/発売初日10時~)

② コンビニエンスストア

ローソン店内「Loppi」操作

(24時間購入可能/Lコード必要/発売初日10時~)

③ 電話予約

ローソンチケット

0570-000-777 オペレーター対応
(10時~20時)

0570-084-033 Lコード予約

(24時間購入可能/Lコード必要/発売初日10時~)

④ 店頭販売

ローソンチケット取扱いプレイガイド

[Lコード一覧] ■リーグ戦

8月28日/FC東京	30706
9月20日/鹿島	30707
9月27日/川崎	30708
10月25日/横浜FM	30709
11月 8日/名古屋	30921
11月29日/大分	30922

◆チケットに関する問合せ先

(株)日立柏レイソルチケットグループ

☎ 04-7162-2250 10時~18時(日・月定休)

<柏レイソル公式サイト>

<http://www.reysol.co.jp>

<オフィシャルファンクラブ「アソシエイツ」事務局>

TEL:0120-266765

10時~17時(日・月定休)

愛読者プレゼント!

- ① 試合チケット
- ② レイソルグッズ
- ③ 北嶋選手のサイン色紙

※応募方法は21ページをご覧ください。



きたしま ひであき

北嶋 秀朗 選手(FW)

1978年生まれ。市立船橋高校から97年加入、清水エスパルス(03~05年)に移籍後、06年に復帰。プレーだけでなく精神的にもチームを強く牽引する存在。

©KASHIWA REYSOL

によつては、数名いるチームドクターに相談をして治療をしてもらいます。

「どのチームもそうだと思いますが、怪我をしていない選手はいません。我々メデイカリストは、痛みをそれ以上悪化させない、痛みをとってあげること、を日常のテーマとして仕事をしています」

怪我による故障を乗り越えて復活を果たしたのが、プロ12年目のフォワード(FW)北嶋秀朗選手。

「プロになってから膝を7回、肩を1回手術しました。開幕前もちよつと故障があったのですが、スタッフの皆さんのお陰で回復しています。基礎体力の向上が怪我の予防になる、ということを経年の経験から痛感しています。日常の健康管理としては、疲れないようにする、睡眠をよくとる、を心掛けています。この5月で30歳になりましたが、一試合でも多くピッチに立ち、勝利に貢献したい」と、北嶋選手は語ってくれました。

千葉県がん対策推進計画

千葉県健康福祉部
健康づくり支援課

「ちからを合わせてがんに向
ち克つちば」を基本理念とする
『千葉県がん対策推進計画』を
策定しました。

これは平成19年4月施行の
『がん対策基本法』に基づく、
千葉県のがん対策の計画です。

策定にあたっては、がん患者
や家族にも参画していただいた
ほか、県内各地で開催したタウ
ンミーティングやパブリックコ
メントなどでの意見や提案を計
画に反映させました。

計画の全体目標・ 数値目標

全体目標を三つ掲げました。

一、がんの予防と早期発見に努
め、質の高いがん治療を受ける
ことにより、がんの死亡率を減

がん診療連携拠点病院及び高度先進医療機関



らすこと。

一、安心して納得した医療を受けることができるよう、情報提供や相談支援の体制を整備すること。

一、医師や看護師などの専門家やピアカウンセラーなどの支援を受け、がん患者や家族の生活の質（QOL）を維持向上させることです。

さらに、がんによる75歳未満の死亡率を20%減少させることや、がん検診の受診率を50%以上に向上させることなど具体的な数値目標も設定しました。

施策の七つの柱

目標を達成するために、七つの柱を立て、具体的な施策を盛り込みました。

- ① 禁煙などによるがんの予防
- ② がん検診による早期発見
- ③ がん診療連携拠点病院などに

よる質の高いがん治療の提供

④ がん患者が、住み慣れた地域で最後まで自分らしく過ごすための在宅緩和ケアの提供

⑤ 納得した医療を選択できるような情報提供や相談支援体制の充実

⑥ がん検診やがん医療などを担う医師や看護師などの人材の育成

⑦ がん予防や最善の治療のための研究の推進

重点的な施策

重点的な施策は、次の三つです。

一、予防と早期発見の推進

がん検診の受診率を向上させるために、市町村、検診実施機関等と協力して、がんの予防を含め、がん検診の必要性や重要性について、広く普及啓発を行います。さらに、早朝、夜間、

休日検診等県民の「受け易い体制」の整備に努めるとともに、がんやメタボリックシンドロームなどの「総合的な健診」を推進します。

一、質の高いがん医療の提供のための「がん診療連携拠点病院」の充実

国の整備指針では二次保健医療圏ごとに一カ所を整備することとしていますが、千葉県は全ての県民が身近なところでがん治療が受けられるよう概ね人口50万人に一カ所の設置を国に要望しました。その結果、図のように13カ所が「がん診療連携指定病院」となりました。この拠点病院が相互の連携を深め、さらに質の高いがん医療の提供を行っていきます。

一、在宅緩和ケアの充実

拠点病院や地区医師会の協力のもと、在宅療養支援診療所、訪問看護ステーションが中心と

なって、居宅介護支援事業所、ヘルパーステーション、訪問調剤薬局、訪問歯科診療所等との在宅ケアの連携体制を構築する「モデル事業」を実施します。また、質の高い在宅緩和ケアを全県的に行うために、「標準化されたプログラム」を策定します。

がん対策には、医療や相談支援体制の充実など重要な事項がたくさんありますが、何よりも、県民の皆さんが、日頃から禁煙や生活の改善といった「がんの予防」をこころがけ、がん検診を積極的に受けるなどの「早期発見」に努めていただくことが大切です。

そして、がん対策を進めることにより、安心して暮らせる千葉県、誰もが健康で、その人らしく生きることが出来る「健康県ちば」の実現を目指します。

私の健康宣言



千葉市医師会長

伯野 仲彦

Nakahiko Hakuno

1) 〈快食・快眠・快便〉は最も大切な基本的体調であり、
どれか一つでも不調であれば、その原因を突き止めな
ければならない。

2) 常に明るく前向きに考えて、プラス思考の生活態度を
心掛ける。

〈人は歳をとったら老いるのではなく、理想を失った時に
初めて老いが始まる〉

— サムユエル・ウルマン ドイツの詩人・教育者 —



習志野市医師会長

赤松 正根

Masane Akamatsu

心の健康なくして、身体の健康はないと思います。
一、人間は自然の一部であることを忘れないこと。

八千代市医師会長

木村 淑志

Yoshiyuki Kimura

私の健康法は、3歳のメスの柴犬と勝田台駅
近くの自宅から、新川（花見川）という川の岸
に出て4 km地点まで往復、計8 kmを1時間半で
週2回歩くことで、丁度1万歩位です。

以前は月に70 km位、昨年は合計770 km歩き
ましたが、本年は会長職を拝命したので月に50
km位しか歩けません。

他に毎日起床時に体重を測り一喜一憂し、軽
い高脂血症があるので2ヶ月に1回後輩のT先
生のところでラボ・データを測り、1年に1回
母校（順天堂大学）で胃カメラ、大腸ファイバ
ー、腹部超音波、胸CT等を検査していますが、
殆ど異常は見つかりません。





船橋市医師会長

清水 正寛

Masahiro Shimizu

WHO憲章によると、「健康とは肉体的、精神的、それに社会的健康が揃ってこそいえる」ということでした。

現在の自分の状況を当て嵌めてみると、肉体的には運動不足・付き合い酒などから黄色信号、精神的にもストレス・健忘の程度から黄色信号、そして社会的にもあまり先行きがはっきりせず青信号とはいえません。

唯一健康に良い事として、毎朝の犬との散歩があります。これだけはずっと続けていきたいと思っています。

- 一、朝の光と共に目覚め、夜更かしはしないこと。
- 一、食事は、腹八分で、おいしく食べること。
- 一、いつもからだを動かし、スポーツは観戦するのではなく、自分ですること。
- 一、たくさんすることに興味を持ち、小さなことに感動する心を持つこと。
- 一、イヤな人との付き合いはしないこと。
- 一、何事も無理せず、身の丈で生きること。

あなたの健康宣言を募集しています。

皆さん一人ひとりの「健康宣言」が「日本一の健康県ちば」をつくります。ぜひご応募ください。

応募方法

①ホームページからの登録の場合

「健康県ちば宣言」ホームページから「私の健康宣言応募フォーム」にしたがって入力してください。

<http://www.chiba100.net>

②ファックス、郵送の場合

次の事項を記載して送付してください。

1. 宣言文(200字以内)
2. 住所、氏名、イニシャル、年齢、生年月日、性別、電話番号

健康県ちば宣言

検索

クリック

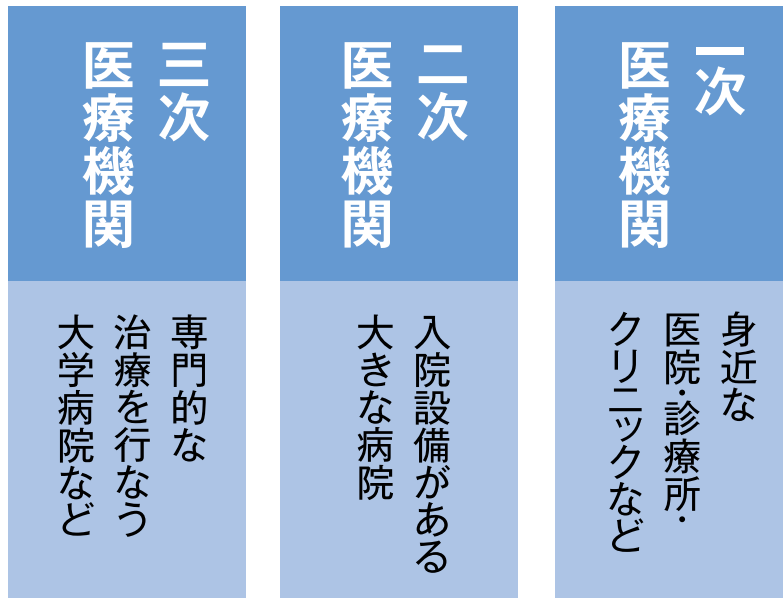
FAX

043(222) 9023

宛先

〒260-8667(住所省略可)
健康県ちば宣言プロジェクト事務局
(県健康福祉政策課)

医療機関の分類と役割



医療機関のかかり方

わが国は、「いつでも、どこでも、誰もが」高度な医療を受けられる国民皆保険制度を採用しています。しかし、この制度を支えてきた医療機関は現在、医師不足などによって厳しい状況に立たされています。

その原因の一つは、患者さんが大きな病院に集中してしまうことです。そのため、大きな病院は常に混雑していて、充

分な診療時間がとれず、勤務医も荷重な負担を強いられています。

怪我や病気の時は、まず、身近な医院・診療所・クリニックを受診するように心掛けていただければ、大きな病院の混雑が緩和されます。

これ以上の医療崩壊の危機を食い止めるためにも、県民の皆さんの医療機関とその役割に対するご理解をお願いします。

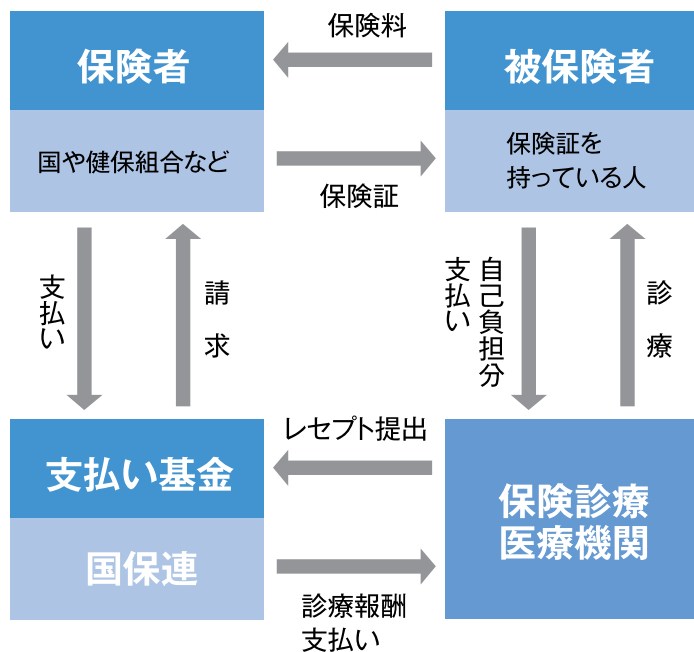


軽い怪我や病気は、
まず、一次医療機関を
受診してください。

必要な時には、一次医療機関の
医師（かかりつけ医）が、
専門医のいる二次・三次
医療機関を紹介します。



保険診療のしくみ



保険診療医療機関が提出するレセプト(診療報酬明細書)は、治療内容に応じ点数制になっています。

医療機関を受診する時は「健康保険証」を忘れずに！

患者さんは、初診時あるいは必要に応じて医療機関の窓口で「健康保険証」を提示してください。提示がないと保険が適用されず、診療費の全額を自己負担していただくことになりますので、くれぐれもご注意ください。



急病の時でも相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう！

怪我や病気には「程度」がありますが、急に起きた患者さんには「程度」がわからず、慌てて大きな病院に駆け込んだり、救急車を呼んだりしてしまいます。身近に「かかりつけ医」がいれば、急病の時でもそれ相応の対処をしてもらえるので安心です。特に乳幼児の場合は、二次医療機関が休診している夜間に異常が起きることが多く、若いお母さんがパニックになって、すぐ救急車を呼んだり、救急病院へ駆け込んだりしがちです。そんな時のために、千葉県医師会では、統計上で乳幼児の異常が起きやすい午後7時～午後10時の間(毎日)、「こども急病電話相談」事業を運営しています。乳幼児の急病時には、まず、この電話相談をご利用ください。

こども急病 電話相談

受診した方が良いのか、
様子を見ても大丈夫なのか、
看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの

#8000

#8000は、綾子市及び旭市の一部(旧鹿岡町・旧海上町)の地域からはご利用いただけません。

●ダイヤル回線、#8000をご利用いただけない地域からおかけの場合
☎043 (242) 9939

●相談日時は
毎日・夜間 午後7時～午後10時

緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

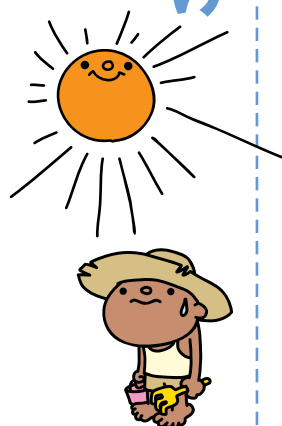
お子さんの急な病気で心配なとき...

局番なしの #8000
または、043 (242) 9939

看護師・小児科医が電話で相談に応じます。

実施: 千葉県 運営: 千葉県医師会

日焼け



日焼けは日光によって起こるわけですが、太陽光線は波長の短いほうから電離線、紫外線、可視光線、赤外線と呼ばれる光線の連続スペクトラムから成り立っています。地表には300nm（ナノメートル）以上の紫外線が到達しますが、320nmまでを中波長紫外線 Ultraviolet B（UVB）と呼び、この波長域が主に日焼け（サンバーン）を起こします。そして320～400nmまでを長波長紫外線 Ultraviolet A（UVA）と呼び、色素沈着（サンタ）を起こします。

日焼けの予防の基本は長時間日光に当たらないことが大前提ですが、外出時は衣服、帽子、手袋、日傘、眼鏡などでしっかりカバーしましょう。ゴルフのキャディーさんの服装が参考になります。一日の中で紫外線が多いのは正午前後1時間です。曇りでもUVAの値はほぼ変わらないので安心しないで下さい。日焼け止め（サンスクリーン）は夏場は特に重要ですが、『SPF』と『PA』という表示があります。SPFはSun protection factorの略で10～50などの数字で表示、値が高いほど日焼け

の予防効果が高くなります。

PAはprotection grade

で、UVAの略でUVAによる色素沈着をどれ程防

止めるかの指標で＋～＋＋

の数で表示されます。＋の

数が増える程効果が高くな

ります。使用する場面によ

って使い分けることが必要

です。日常生活ではSPF

5～20、PA＋程度で可。

むしろ吸収剤が無配合のも

のや低刺激性のものが良い

です。屋外のスポーツでは

SPF 15～40 PA＋

以上、海水浴、プールな

どでは耐水性に配慮したも

のが良いでしょう。鼻・頬

骨などたっぷり塗ること。

顔だったらパール粒分く

らい。女性ならばさらにU

Vカットのファンデーション

を重ねると効果的です。

耳などに塗り残しがないよ

うに。汗で流れたら効果が

落ちますので2時間程度で

塗り直すことが必要です。

日焼けの治療は軽い場合

は冷水で冷やす、消炎クリ

ームなどで充分ですが、ひ

どい場合は浮腫・水泡を生

じ、やけどと同じ治療が必

要なので専門医を受診して

下さい。また単純な日焼け

以外に光線過敏症があるので

で注意が必要です。例えば、

以前は香水などが原因でし

みができるベルロツク皮膚

炎があり近年は減少してき

ましたが、アロマトラピー

の普及でまた増加していま

す。テニスなどの関節痛に

湿布薬を貼り、光接触皮膚

炎（光かぶれ）を起こすケ

ースなども増えています。

また皮肉なことに、日焼け

止めによる光かぶれもあり

ます。特にSPFが高く紫

外線吸収剤などが入ったも

のに多くみられるので注意

が必要です。また内服薬、

例えば血圧、抗生剤、抗

千葉県内医療施設検索サイトのご紹介

医療施設検索サイトは、以下のQRコードからブックマーク登録ができます！ぜひご利用ください。

<http://www.chiba-1.med.or.jp/edicaldb/i/>



千葉県医師会 健康教育委員会「健康ひろば千葉」

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>

携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



ん剤、精神科の薬などと光が合わさって薬疹が出来ることがあります。その他にも体質的、先天的、あるいは慢性的な日光過敏を起こす病気が種々ありますので、異常に日焼けし易かったり、

日光で異常がある場合は皮膚科専門医に相談して下さい。また慢性的には光老化、光発ガンに注意が必要です。

〔委員〕

児島 孝行医師

プール熱 (咽頭結膜熱)



昨年の夏、プール熱(咽頭結膜熱)がとても流行しました。プールなどでアデノウイルス3型などのウイルス(ビールス)に接触する事で伝染すると言われ、

生活で、せきが飛んできたり、ウイルスがついた手に触ったりして感染することもあります。

プール熱(咽頭結膜熱)と呼ばれるいます。急な目の充血、目やになどの症状とのどが痛くなる、のどが腫れるなどの症状や熱発などの全身症状を伴う夏かぜ疾患の1つです。プールに入っていないくても、日常

全身症状は38〜40度の高熱が4〜7日間続き、熱はなかなか下がらず、元気もなくなり、のどが赤く腫れ、咳が出て、扁桃腺炎を伴うことも多くなります。このほかに頭痛、寒気、食欲不振、吐き気、下痢、鼻水などの一般的な力ゼの症状が出ることもあります。

目の症状は、目が赤く充血し(結膜充血)、「ゴロゴロする」「光がしみる」「痛い」などの違和感があり、目脂が出るなど急性結膜炎症状が起り、4〜7日間続きます。

治療法ですが、このウイルスに対する特効薬はなく、症状をおさえる対症療法が中心になります。のどの痛みには鎮痛剤の内服が使われる事も多いようです。のどが痛く、食事が摂りにくいため脱水を予防するため水分の補給も重要と思います。眼科的には他の細菌の感染も合併する事も多く抗菌剤の点眼薬を使用します。

学校保健法では第2種伝染病に位置付けられており、インフルエンザ、麻疹、おたふく風邪、風疹、みずぼうそう等と同じ扱いで、「登校基準は「主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止とする。」とされています。

結膜炎には、細菌性結膜炎、ウイルス性結膜炎、封入体結膜炎などの感染性急性結膜炎(伝染する可能性のある結膜炎)と、感染性ではないアレルギー性結膜炎などがあります。アレルギー性結膜炎も症状が強い時など、また細菌感染が合併した場合など、感染性急性結膜炎と区別が困難な場合もあります。

こともありますので、専門医での診断、適切な治療が必要です。

ウイルス性結膜炎は伝染力が強く注意が必要です。接触感染で伝染するため、用心しないと職場の同僚や、家族に感染してしまうことがありますので、感染拡大の予防はとても重要です。患者さん自身は目に触った後は、手指を充分流水で洗い、さらに消毒用アルコールを浸したガーゼ、綿などで手指を拭き消毒することが他の人への感染を予防する方法と考えております。

ウイルス性結膜炎は原因ウイルスの種類によって、流行性角結膜炎(アデノウイルス8型が多いといわれています)が他に7型・11型、咽頭結膜熱(アデノウイルス3型)、急性出血性結膜炎(エンテロウイルス70型)などがあり、症状の強さ、治るまでの時間などに差があります。

流行性角結膜炎では、炎症が強い場合には、角膜に濁りを残し視力障害を起こす後遺症や、眼瞼結膜(まぶた裏の粘膜)の癒痕(ひきつれ)の後遺症を起こす

事が知られており、患者さんの使ったタオルなどは煮沸消毒を行うことも感染予防として重要と思われます。

〔委員〕

麻薙 薫医師

簡単な転倒予防

「委員」中村 眞人医師

人間が今のような頭脳を勝ち得たのは二足歩行のお陰ですが、それと引き替えに転倒しやすくなっていました。二足歩行とは、大変高度なテクニクなのです。ですから、種々の要因で簡単に転倒しやすくなっています。そこで、今回は転倒の原因、予備軍がどうかの簡単な気づきの方法と予防運動を考えてみましょう。

【高齢者の転倒原因】

自分自身の要因として、筋肉量の減少・筋力の低下・速度の低下・反応時間の延長・巧緻性の低下・姿勢反射の低下・平衡機能の低下・視力の低下・聴覚の低下・深部感覚の低下などがあります。さらに、環境要因として滑りやすい床や履き物、躓きやすい障害物の多い床、照明の暗さなどがあります。

【簡単な気づきの方法】

1 開眼片足立ち

文字通り片足で何秒立てるかですが、60秒以下になると危なくなってきた証拠です。



2 椅子やテーブルを使ったスクワット

片手または両手を椅子やテーブルについて、膝をゆっくり曲げてしゃがみ、またゆっくり立つ。この時、膝と爪先の方は同じ方向で、しゃがんだ膝は爪先より前に出ないように気を付けましょう。さらに、息止めもしないように。片足でも可能です。



1 その場足踏み

ゆっくりと足踏み。肘を曲げて腕を振り、膝を水平近く高く上げる。テレビを見ながらでも300回しましょう。普段のウォーキングで使わない筋肉を鍛える事が出来ます。



【転倒予防の運動】

さて、これらの検査で問題ありの方は以下の運動をしましょう。

応／援／席

千葉ロッテマリーンズ



8月28日までのマリンスタージアムでの全試合で**花火**が上がります。

毎週火曜日はシニアの方(60歳以上)は当日券の内野自由席が**1,000円に割引**され、またご同伴のお孫様2名まで、無料ご招待となります。

毎週水曜日は女性のお客様は内野自由席が**1,000円に割引**、女性限定で素敵なプレゼントも用意しています。

毎週木曜日は千葉県に在住、通学、通勤している方で「ちば県民だより」をご持参の方は内野自由席(大人)が**1,900円**、(子供)が**1,000円に割引**になります。

毎週金曜日は5回裏終了後に幕張の夜空に300発の花火が打ちあがります！
また売店販売ビールを1コイン「**500円**」に割引して販売します！

ジェフユナイテッド市原・千葉



日程

節／月日	K/O	対戦相手	競技場	発売日
第22節 8月24日(日)	19:00	川崎フロンターレ	フクアリ	7月17日(木)
第24節 9月14日(日)	19:00	東京ヴェルディ	フクアリ	8月13日(水)
第26節 9月23日(火・祝)	19:00	名古屋グランパス	フクアリ	〃
第28節 10月5日(日)	14:00	浦和レッズ	フクアリ	9月16日(火)
第29節 10月18日(土)	16:00	アルビレックス新潟	フクアリ	9月27日(土)
第32節 11月23日(日)	16:00	横浜F・マリノス	フクアリ	10月22日(水)
第34節 12月6日(土)	14:30	FC東京	フクアリ	〃

料金

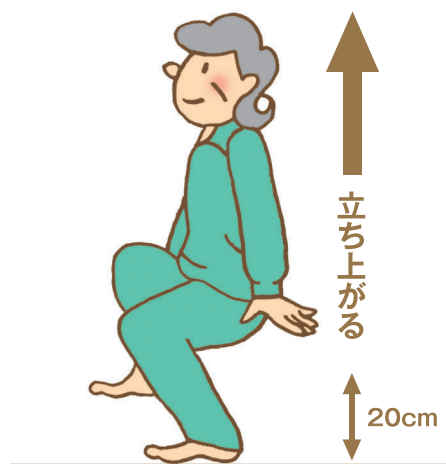
券種		前売	当日
ジェフシート		6,000円	6,500円
SS指定席		5,000円	5,500円
Sメイン指定席		4,000円	4,500円
Sバック指定席		4,000円	4,500円
SA自由席	大人	2,800円	3,300円
	小中	1,000円	1,300円
ホームコーナー自由席	大人	2,500円	3,000円
	小中	1,000円	1,300円
アウェイコーナー自由席	大人	2,500円	3,000円
	小中	1,000円	1,300円
ホーム自由席	大人	2,200円	2,500円
	※学生	1,200円	1,500円
	小中	600円	900円
アウェイ自由席	大人	2,200円	2,500円
	※学生	1,200円	1,500円
	小中	600円	900円

※フクダ電子アリーナチケットブース(開催日)、チケットぴあ(コンビニを除く)にてご購入いただけます。
ご購入の際、学生証(高校、専門学校、大学)をご提示ください。
また、ご入場の際、学生証の提示をお願いすることがございます。

千葉のスポーツチームの情報欄です。応援しましょう！

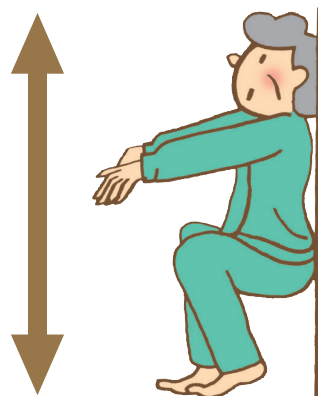
2 片足立ち上がり

片足で何センチの高さから立てるかをみます。20センチで、自分の脚力が自分の体重を持ち上げられる筋力です。40センチで立てないと、そろそろ危ない。50センチで立てないと介護保険のお世話になるのも間近です。歩いている時に足が上がらないのでちょっとした段差で躓きやすくなります。



3 壁を使ったスクワット

壁に背中を付けて、そのまましゃがんだり立ったりします。②のスクワットより簡単です。



そうめん寄せ

5人分

1人分/36kcal

材 料

粉寒天 ————— 1袋(4g)
 水 ————— 500ml
 和風だしの素 ————— 4g(小さじ2)
 塩・醤油 ————— 適量
 そうめん(ゆでたもの) ————— 100g
 ゆで枝豆(さやを除いて) ————— 30g

作 り 方

- ① 鍋に粉寒天1袋と水を入れて、火にかけ、沸騰したらさらに2分ほどかき混ぜながら煮溶かします。
- ② 火を止めて、和風だしの素、塩、醤油を加えて味を整えます。
- ③ 容器にそうめんを並べ、枝豆をちらして、②を静かに流し入れ、冷やし固めます。



寒天は 食物繊維の王様!

厚生労働省が推奨する、食物繊維の一日当たりの摂取目安量は20～27g。しかし、実際は平均で14gしか摂取できず不足しています。食物繊維には生活習慣病やメタボリック症候群の引き金となる、肥満や便秘に対する予防効果があるといわれていますので、普段の食生活で補いたい栄養素です。そんな食物繊維が「寒天」には豊富(100g中74.1g「五訂日本食品標準成分表」)に含まれています。

また、糖尿病などで食事制限が必要な方でもカロリーがありませんので、寒天のゼリーを食前に食べておくと、少量の食事でも満腹感を得やすく腹持ちも良くなります。

寒天の形はいろいろ

寒天には用途に応じて様々な形があります。

- ① 粉末寒天・・・粉末で扱いやすいので様々な用途に使われています。
- ② フレーク状寒天・・・昔ながらの製法を工場内の設備に移して製造した物で、主に高級和菓子に使われています。
- ③ 固形寒天(錠剤型寒天)・・・粉末寒天を錠剤のように固めた物で、品質が一定でかさばらず、計量の必要がありません。
- ④ 糸寒天・・・糸状に突いた後乾燥した物で主に岐阜県等で作られています。以前は露天乾しの方がほとんどでしたが、煮溶かした後にこさないと埃やごみ等が付いていて使えないため、近年は工場内で作られる物も出来てきました。
- ⑤ 角寒天・・・棒状に乾燥させた寒天で広く一般に使用されています。やはり露天乾しがほとんどですので煮溶かしてから、裏ごしをして使う事が基本です。
- ⑥ 可食性フィルム・・・海藻が原料の環境にやさしい食べられるエコフィルムです。

第26回 「目の愛護デー」

目の健康についての相談に
千葉県眼科医会の医師が
お答えします。

【日時】

平成20年10月13日
(月・振替休日) 当日限り
午前9時～午後5時

☎ 043-242-4271



無料
電話相談

第29回 健康市川市民の集い

10月11日(土)14時から、
市川市医師会館(京成電鉄市川真間駅前)で開催。
今回のテーマは「麻疹(はしか)とインフルエンザ」で、
どなたでも自由に参加できます(入場無料)。

【問い合わせ】

市川市医師会 ☎ 047-326-3971

健康ちば推進県民大会 「防ごう!!肥満と糖尿病」

県民の健康増進のため、千葉県と千葉県医療推進協
議会の共催で、健康ちば推進県民大会「防ごう!!肥満
と糖尿病」の講演会を下記の日程で開催いたします。
たくさんのご参加をお待ちしております。

【日 時】 平成20年11月1日(土)

午後1時～(開場12時30分～)

【場 所】 ペリエ大ホール(千葉駅北口6階)

【定 員】 450名(無料)

【申込方法】 当日先着順

【主 催】 千葉県、千葉県医療推進協議会

【プログラム】

13:00～ 開会
13:05～13:45 講演1「太る性格、やせる生活」
(講師 千葉大学学長 齋藤 康先生)
13:45～ 休憩
14:00～ 主催者挨拶
(千葉県知事 千葉県医療推進協議会代表)
14:30～16:00 講演2「日本食は日本人の百才食(仮題)」
(講師 食文化研究家 永山 久夫先生)
16:00 閉会

※パネル展示、血圧測定、腹囲測定、医師・看護師による相談窓口を設置します。

【問い合わせ】

千葉県医療推進協議会(千葉県医師会内) ☎ 043-242-4271

定 期 購 読 の ご 案 内

本誌は年間4回の発行です。定期購読を希
望される方は送料のみご負担ください。送料
は年間560円です。郵便切手(140円×4枚)
を同封のうえ、住所・氏名を記入し、千葉県医
師会広報課までにお申し込みください。

◎ 個人情報保護のためお送りいただいた「はがき」などは(社)千葉県
医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

ミレニアム 通巻 第26号

2008年8月12日発行

社団法人 千葉県医師会 広報課

〒260-0026 千葉市中央区千葉港7-1

☎ 043-242-4271 (代)

(FAX) 043-246-3142

<http://www.chiba.med.or.jp>

愛 読 者 プ レ ゼ ン ト

① 柏レイソル試合チケット **ペアで各試合1名様**
AL席

10/25(横浜FM戦)・11/8(名古屋戦)・11/29(大分戦)
観戦日の指定はできません。

② 柏レイソル グッズ **4名様**

③ 柏レイソル
北嶋選手のサイン色紙 **3名様**

④ ジェフユナイテッド市原・千葉 **ペアで各試合1名様**
試合チケット 自由席

9/23(名古屋戦)・10/18(新潟戦)・11/23(横浜M戦)
観戦日の指定はできません。

⑤ 千葉ロッテマリーンズ **5名様**
試合告知ポスター

【ご応募締切】 9月11日 必着

応募方法は、はがきに希望するプレゼント番号(①～⑤のいずれか)、郵便
番号、住所、電話番号、氏名、年齢、ミレニアムを読んだ感想を書き、左記
にお送りください。当選発表は、発送をもってかえさせていただきます。発送
は9月中旬を予定しています。