

安房保健所だより

(安房健康福祉センター)

第 56 号

令和7年2月発行

安房保健所 (安房健康福祉センター) 〒294-0045 館山市北条1093-1 TEL 0470-22-4511

鴨川地域保健センター 〒296-0044 鴨川市広場820 TEL 04-7092-4511

(ホームページアドレス)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/>

忙しい毎日、

カラダにちょっとイイこと始めよう!

健康なカラダ作りの三大要素

あわロコ
(マスコットキャラクター)

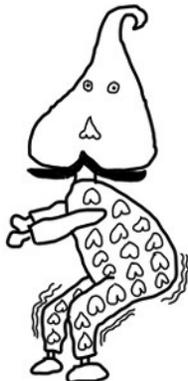
©2023 安房保健所地域・職域連携推進協議会

主食・主菜・副菜
そろえて
バランスよく!

食事



運動



すくわっし

スキマ時間
ながら運動!

睡眠



睡眠環境

寝室はなるべく暗く、心地よい温度に

生活習慣

日中は長時間の昼寝は避けて体を動かそう

嗜好品

就寝前はカフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

鮮魚の寄生虫にご注意ください！！



生又は加熱不十分な生鮮魚介類は、アニサキスやクドアによる食中毒の原因となることがあります。

アニサキスは幼虫の状態でカツオ、サバ、アジ、サケ、イカ等の内臓や筋肉に寄生し、食べて数時間後～数日後に激しい腹痛を引き起こします。肉眼では幅1mm程度の白い糸のように見えます。

クドアはヒラメ、スズキ、タイ、マグロ等に寄生し、食べて数時間後に嘔吐や下痢を引き起こします。肉眼で確認できない種類と、1～2mm程度の白い斑点として確認できる種類があります。

どちらも冷凍又は加熱で予防することができます。魚介類を生食する場合は一度冷凍してから喫食するか、寄生している部分を除去しましょう。

アニサキス：-20℃ 24時間以上の冷凍 又は 70℃以上の加熱（60℃の場合は1分間以上）
クドア（ヒラメの場合）：-20℃ 4時間以上の冷凍 又は 75℃5分間以上の加熱

<問合せ先：健康生活支援課>

ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎にご注意を！

ノロウイルスは冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。ヒトからヒトへの感染力は極めて強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって下痢や嘔吐を起こします。

また、乳幼児期にかかりやすいウイルスとしてロタウイルスがあります。大人はロタウイルスの感染を何度も経験しているため、ほとんど症状がでません。しかし、乳幼児は激しい症状が出る事が多く、初めて感染したときに症状が強くなります。乳児に対してロタウイルスのワクチンは存在しますが、ノロウイルス、ロタウイルスともに有効な抗ウイルス剤はありません。

◆感染予防のポイント



①最も重要な予防方法は手洗いです。

調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後（手袋をして直接触れないようにしていても）には必ず行いましょう。

②（ノロウイルス対策）食品は十分に（中心温度 85～90℃で 90秒以上）加熱しましょう。

③嘔吐物や下痢便の処理の際は、マスク・使い捨て手袋を着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取ります。その後、適正な濃度で薄めた次亜塩素酸系消毒剤で、嘔吐物や下痢便のあった場所を中心に広めに消毒し、手洗いと換気をしましょう。

◆消毒液（次亜塩素酸ナトリウム希釈液）の作り方（原液濃度5%の場合）

消毒対象	濃度	希釈方法
便や吐物が付着した床衣類などの漬置き	0.1%	500mlのペットボトル1本の水に10ml（ペットボトルキャップ約2杯）の原液
食器などの漬置き ドアノブや手すり等	0.02%	500mlのペットボトル1本の水に2ml（ペットボトルキャップ約1/2杯）の原液

*市販の家庭用塩素系漂白剤の原液濃度は5～6%とされていますが、製品の表示や濃度を確認し、使用してください。次亜塩素酸ナトリウムでは手指等の消毒をすることはできません。また、時間がたつにつれて効果が減少しますので、作り置きはせず使用するときに薄めてください。

<問合せ先：健康生活支援課>

大麻に関する誤った情報に注意してください

近年、大麻による検挙者が過去最高を更新し続け、増加の一途をたどっています。中でも、10代や20代の若年層における乱用は深刻な問題となっています。

令和5年は、大麻による検挙者6,703人のうち、30歳未満の検挙者は4,887人で、30歳未満の検挙者の占める割合は、全体の72.9%です。

大麻は、「体への悪影響がない」「依存性がない」といった誤った情報が広がっていますが、脳に作用し、幻覚作用や記憶障害、学習能力の低下を引き起こす有害な違法薬物です。大麻を含め、薬物乱用は重大な犯罪です。薬物の危険性を正しく理解し、薬物乱用を許さない社会を目指しましょう。



～薬物の相談機関～

千葉県薬務課

☎ 043-223-2620

千葉県精神保健福祉センター 依存症相談電話

☎ 043-307-3781

安房保健所（安房健康福祉センター）

☎ 0470-22-4511

千葉県警察少年センター ヤング・テレホン

☎ 0120-783-497

最寄りの警察署



<問合せ先：総務企画課>

障害のある人もない人も、自分らしく暮らすために

障害のある人の不便さに気づき、少しの心遣いをするこゝろつかことや行動に移すことは、誰もが活躍できる社会への第一歩です。障害のある人もない人もみんながその人らしく暮らせる千葉県にするために、一人一人にできることを考えてみませんか。

「一人一人にできること」ってどんなこと？ 例えば…

- 障害者用駐車場を、必要としている人のために空けておく。
- 補助犬ユーザーと補助犬は、飲食店やホテルや病院など、いろいろな施設に一緒に入ることができることを知っておく。
- 自転車や車で後方からベルやクラクションを鳴らしても気づかない歩行者がいたら、聴覚障害の方かもしれないと思いつくことができる。
- 知的障害のある人に、資料にフリガナを付けるなど配慮し、わかりやすく説明する。



障害のある人が直面する困難の中には、障害によるものだけではなく社会の仕組みによる不便さが多くあります。このような困難さ、不便さは周囲の適切な配慮で取り除くことができます。

POINT



『障害者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト』



「障害者差別解消法」や「合理的配慮」について、理解していただくためのサイトです。



障害を理由とする差別で困った時は、広域専門指導員に相談してください。

【安房圏域】専用電話：0470-23-6900/FAX(代表)：0470-23-6694

<問合せ先：地域福祉課>

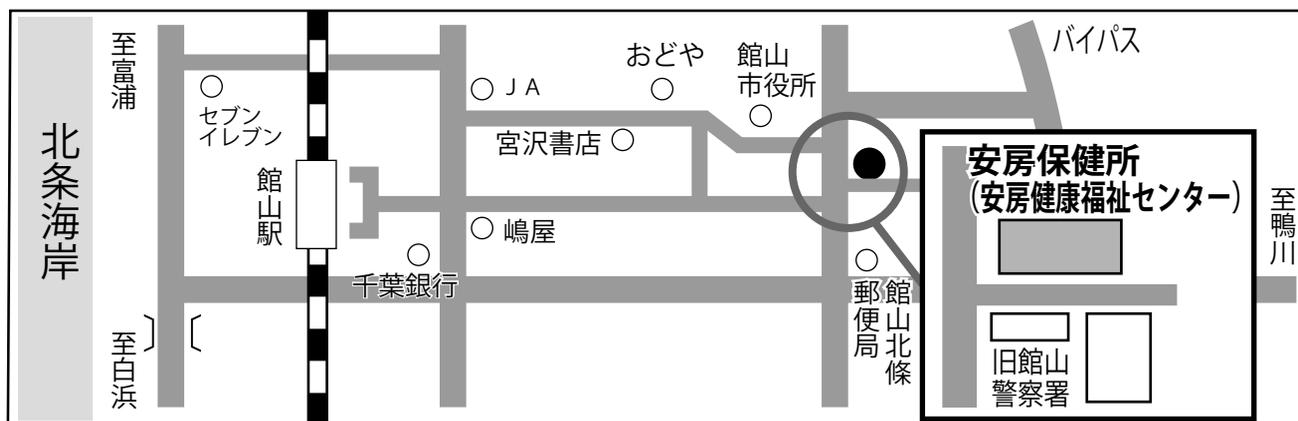
令和6年度 健康相談等業務日程表

事業名		安房保健所（安房健康福祉センター）		鴨川地域保健センター	
		実施日	受付時間	実施日	受付時間
精神保健福祉相談（予約制）		詳細はお問い合わせください			
思春期相談（予約制）					
断酒学級					
児童に関する相談		月曜日～金曜日	9:00～17:00	左記のとおり 安房保健所 （安房健康福祉センター） で対応	
ひとり親家庭に関する相談		月曜日～金曜日	9:00～17:00		
障害者の差別に関する相談		月曜日～金曜日	9:00～17:00 （専用電話） 0470-23-6900		
DV相談	電話相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00 （専用電話） 0470-22-6377		
	来所相談（予約制）	月曜日	9:00～17:00		
エイズ抗体検査・エイズ相談（予約制）		毎月第1・第3月曜日	9:30～10:30		
B型・C型肝炎ウイルス検査（予約制）		毎月第1・第3月曜日	9:30～10:30		
腸内細菌検査		毎週火曜日 〔休日等により実施しない場合があります〕	9:00～11:00		

※ただし、祝日・年末年始 閉庁時を除く

〈問合せ先：総務企画課〉

安房保健所（安房健康福祉センター）案内図



鴨川地域保健センター案内図

