

安房健康福祉センターだより 第 45 号

(安房保健所) 令和元年8月発行

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 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511
 (ホームページアドレス) <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/>

よい睡眠でこころもからだも健康に



知っていますか？ 睡眠の知識



- ① からだが必要とする睡眠時間の目安は、成人で6時間以上8時間未満である
- ② 就寝前の飲酒や喫煙は、かえって睡眠の質を悪化させる
- ③ 寝付けない、熟睡感がない、早朝に目覚めてしまう等の症状は、こころの病の症状として現れることがある
- ④ 睡眠時間が不足している人や不眠がある人は、生活習慣病になる危険性がある
- ⑤ 睡眠時無呼吸症候群を治療しないでおくと、高血圧、糖尿病、脳卒中などの危険性を高める

(出典：「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 か条～」厚生労働省)



安房都市の方々は 睡眠 に満足できていない？



平成 28 年、30 年度に安房都市の方々へ、睡眠についてアンケート調査をしたところ、睡眠時間はとれていても睡眠で休養が十分にとれていないことが安房地域の特徴であることがわかりました。

図 1 毎日の睡眠で休養が十分にとれているか

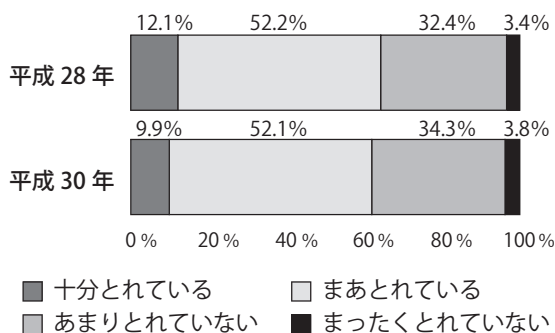
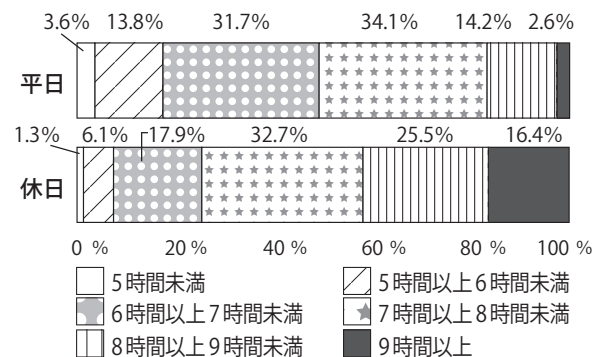


図 2 平日、休日別の睡眠時間は？ (平成 30 年)



(出典：「安房地域における睡眠に関する実態調査結果」

平成 28 年 9 月 1 日～ 30 日、平成 30 年 9 月 25 日～ 10 月 18 日) より



安房都市で睡眠相談可能な医療機関一覧はこちらまで
 安房健康福祉センター (安房保健所) ホームページアドレス
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/kenkousoudan/suimin.html>

<問合せ先：地域保健課>

健康増進法改正を受け、

受動喫煙防止は施設管理者等の義務となりました



改正健康増進法の趣旨

- ①「望まない受動喫煙」をなくす
- ②受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施



第一種施設（学校・病院・診療所・薬局・施術所・児童福祉施設・行政機関等）

2019年7月1日から「原則敷地内禁煙」となりました。

ただし例外として、以下の要件を満たす場合に、喫煙場所の設置ができます。

- ・施設利用者が通常立ち入らない場所に設置されていること
- ・喫煙可能な場所である旨を記載した標識を掲示すること
- ・施設管理者によって区画されていること



- ◆2020年4月1日から、第一種施設以外の施設などで、施設類型別の禁煙措置等が全面施行されます。
- ◆禁煙エリア内で喫煙した場合、罰則が発生する場合があります。

<問合せ先：地域保健課>

～配偶者やパートナー・恋人からの暴力に悩むあなたへ～

配偶者や恋人など、親密な関係にある人からふるわれる暴力をドメスティック・バイオレンス (DV) といいます。夫婦間であっても暴力は犯罪行為を含む重大な人権侵害です。交際中のカップルの間でも、DVが起っています。これを「デートDV」といいます。

暴力というと、なぐる・けるなどの身体的暴力と思いがちですが、DVによる暴力には他にもさまざまな形態があります。

精神的暴力

- ◆何をいっても無視する、大声でどなる、人の前でバカにする、命令するような口調でものを言う、「誰のおかげで生活できているんだ」などと言う
- ◆実家や友人と付き合うのを制限する、スマホやSNSを細かくチェックする、生活費を渡さない、外で働くのを妨害する、行動を監視する など

性的暴力

- ◆性行為を強要する、見たくないのにアダルトビデオや成人雑誌をみせる
- ◆中絶を強要する など



ひとりで悩まないで相談してみませんか？

安房健康福祉センター DV 専門相談窓口 月～金曜日 9:00～17:00

0470-22-6377 (来所相談もあります)

<問合せ先：地域福祉課>

風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう

1 市町村による風しん第5期定期予防接種が始まりました

2019年度から2021年度の3年間限定の制度です。
今年度の対象者は、昭和47年4月1日～昭和54年4月2日生まれの男性です。
お住いの市町村から、無料で抗体検査と予防接種が受けられるクーポン券が届きます*。
※市町村によって、クーポン券の発送時期が異なります。
厚生労働省のホームページから検査と予防接種が受けられる医療機関等が検索できます。

URL : https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/rubella/index_00001.html

2 千葉県による風しん抗体検査事業（無料）の対象者について

次の①～⑤を全て満たす方

※上記1（市町村による事業）とは別に、本県においても検査事業を実施しています。

- ① 千葉県内市町村に居住地を有している（千葉市・船橋市・柏市を除く*）
*千葉市、船橋市、柏市でも抗体検査事業を実施していますので、各市にお問合せください。
- ② 次の（1）、（2）いずれかを満たしている
 - （1）妊娠を希望する女性
 - （2）妊婦（妊婦健診等で風しん抗体価が低いと確認された者（HI法で32倍未満、EIA（I g G）法で8.0未満）の配偶者*または（1）の配偶者*

*配偶者：婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある方を含む
- ③ 過去に風しん抗体検査を受けたことがない
- ④ 過去に風しんの予防接種を受けたことがない
- ⑤ 過去に風しんにかかったことがない ※下線部は平成30年9月20日に追加しました。

・千葉県風しん抗体検査事業の委託医療機関について

県が委託する医療機関で検査を受けることができます。
なお、委託医療機関の一覧は、千葉県疾病対策課のホームページを御確認ください。

URL : <http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/fuushinkoutaikensa.html>

<問合せ先：健康生活支援課>

カンピロバクターによる食中毒に注意！

カンピロバクター属菌は、動物の腸内に生息し、汚染された沢の水や生の肉に存在しているため、加熱不足の肉類やこれらを触った手や器具を介して食中毒を引き起こします。感染すると、下痢や腹痛、発熱などの症状を発症します。また、ギラン・バレー症候群との関連が疑われており、筋肉を動かす運動神経が冒され、手足に力が入らなくなる症状が出る場合があります。

特徴

- ・市販の鶏肉の40～80%が汚染されている
- ・10℃以下の低温でも長時間生存する
- ・食べてから1～7日で発症（比較的長い）

予防のポイント

- ・食肉は中までよく火を通して食べる。
- ・生の肉を取り扱った後は手をよく洗う。
- ・調理器具はよく洗浄し、乾燥させる。食べる用の箸で肉を焼かない。
- ・他の食品を肉汁などで汚染しないよう、ビニール袋や蓋つき容器で保管する。



<問合せ先：健康生活支援課>

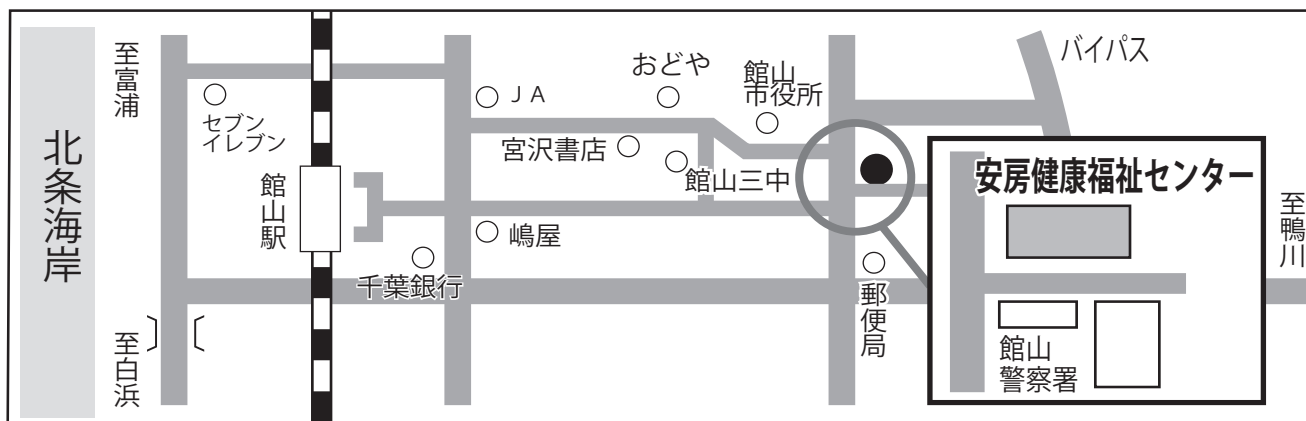
令和元年度 健康相談等業務日程表

事業名	安房健康福祉センター（安房保健所）		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）	予約制		予約制		
思春期相談（予約制）	予約制		予約制		
断酒学級	詳細はお問い合わせください				
児童に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	左記のとおり 安房健康福祉センター （安房保健所）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	10:00～11:00			
B型・C型肝炎ウイルス検査 （予約制）	毎月第1・第3月曜日	10:00～11:00			
腸内細菌検査	毎週火曜日 〔休日等により下記の日程は実施しません〕 〔4/30、10/22、12/31、3/17〕	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〉

安房健康福祉センター案内図



鴨川地域保健センター案内図

