

安房保健所だより

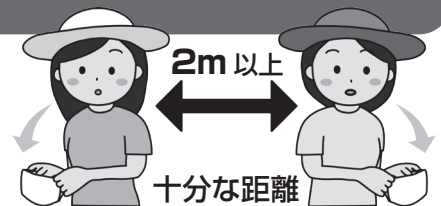
(安房健康福祉センター)

第 49 号
令和3年8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 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511
(ホームページアドレス) <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/>

熱中症予防×コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!



注意

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

◇暑さを避けましょう

◇のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

◇エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

◇暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

厚生労働省ホームページより抜粋



<問合せ先：健康生活支援課>



献血に御協力をお願いします!

日本国内で献血いただいた血液は、輸血用血液製剤にして、悪性新生物や血液・造血器等疾病の患者さんの治療に利用されています。国内で輸血に必要な血液を確保するためには、一時的に偏ることなく、1日あたり約13,000人の方に献血に御協力いただく必要があります。

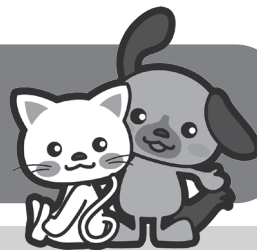
近年、少子高齢化等の影響により、輸血用血液製剤を治療に利用する高齢者層が増える一方、若年層の献血者数が減っています。

また、夏場は献血者数が減少する傾向があります。安全な血液を安定的に確保するために、献血への御協力をお願いします。

<問合せ先：総務企画課>

人と動物との共生を目指して

<飼い犬、飼い猫は正しく飼いましょう>



動物の遺棄・虐待について

動物の遺棄及び虐待は犯罪です。絶対にやめましょう。

- 愛護動物を殺傷した場合、5年以下の懲役又は500万円以下の罰金
- 愛護動物を遺棄又は虐待した場合、1年以下の懲役又は100万円以下の罰金

【動物の愛護及び管理に関する法律 第44条】

犬のけい留義務について

飼い犬の散歩中はしっかりとリード（引き綱）をつけていますか？

リード未装着の場合、他人への噛みつき事故や交通事故、行方不明などになりやすくなります。リードは飼い主と犬をつなぐ『命綱』です。日頃から確実にリードをつけましょう。



その猫の飼い方、ちょっと待った

あなたが可愛がっている飼い猫たちは御近所トラブルになっていませんか？

日中ずっと餌を外に置くのをやめ、猫用トイレを置いて、不妊去勢手術をすることでご近所の方とも安全・安心に暮らせるネコちゃんにしていきましょう。

<問合せ先：健康生活支援課>

配偶者やパートナー・恋人との関係に悩んでいませんか？

コロナ禍における生活不安やストレスにより、世界的にDV（配偶者・恋人・パートナーからの暴力）が増加し、深刻化していると言われています。殴る、蹴るなどの身体的暴力にあってから、はじめて暴力の被害に気づく人が多いかもしれませんが、身体的暴力に至るまでに相手を支配し、コントロールする目的で行われる心理的暴力がひそんでいることがあります。



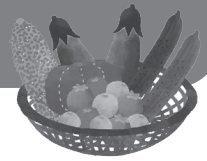
心理的攻撃の例

- 大声でどなる、ののしる、物を壊す
- 何を言っても長時間無視し続ける
- ドアを蹴ったり、壁に物を投げつけたりして脅す
- 人格を否定するような暴言を吐く
- 暴力行為の責任をパートナーに押しつける
- 子供に危害を加えるといった脅す
- SNSなどで誹謗中傷する
- 交友関係や電話・メールを細かく監視する
- 行動や服装などを細かくチェックしたり、指示したりする
- 家族や友人との関係を制限する
- 他の異性との会話を許さない
(政府広報オンラインHP パートナーや恋人からの暴力に悩んでいませんか。より)

あてはまることがある人は相手からの心理的な暴力を受けているかもしれません。ひとりで悩まず、ご相談ください。

<問合せ先：地域福祉課>

健康ちば協力店が新しくなりました 「健康ちば協力店」募集中！



健康ちば協力店とは？

千葉県では県民の「野菜摂取量の増加」「減塩対策」「受動喫煙防止対策」を推進するため、以下3つの取組のうち、いずれか2つ以上の取組に御協力いただけるお店や給食施設等を、「健康ちば協力店」として登録し、PRします。

3つの取組

- 120g以上の野菜が食べられるメニュー、サービスを提供する

取組例 野菜がお替りできるなど、1回の食事で120g以上食べられるサービスがある。

- 食塩相当量を3.0g未満にできるメニュー、サービスを提供する

取組例 お客様の希望に応じて、1人分のメニューを食塩相当量3.0g未満に調整できる。

- 店内終日全面禁煙

取組例 受動喫煙防止対策として、店内を終日全面禁煙としている。



2つ以上を選択

ステッカー〈例〉

健康ちば協力店
～食事から健康を応援～



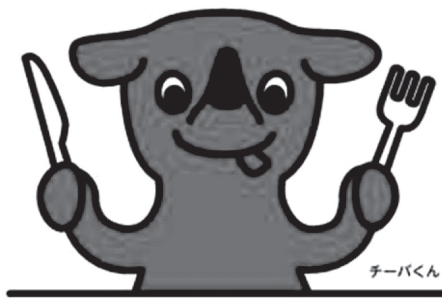
野菜たっぷり



食塩ひかえめ



終日全面禁煙



チーバくん

千葉県

登録いただいたお店をPRします

- ・お店の情報を千葉県ホームページに掲載することができます。
- ・千葉県がお店のPRに努めます。
(イベントや広報誌等でPR)

手続きは簡単です

- ・「健康ちば協力店」申込書に記入し、**安房保健所地域保健課**に提出ください。
(申込書は安房保健所に用意があります。また、安房保健所ホームページの「健康ちば協力店」からもダウンロードできます。)

登録後について

- ・取組内容を表示したステッカーをお渡しします。お店の入口など、お客様の目につく場所に表示してください。
- ・ステッカーの他に取組内容を、店内やお店のホームページなどで、分かりやすく掲示してください。
(野菜たっぷりメニューの店内掲示など)
- ・年1回、登録の継続や取組内容の確認のため、千葉県健康づくり支援課からお手紙を郵送します。

※3つの取組すべてを行っている場合のステッカー例です。

〈問合せ先：地域保健課〉

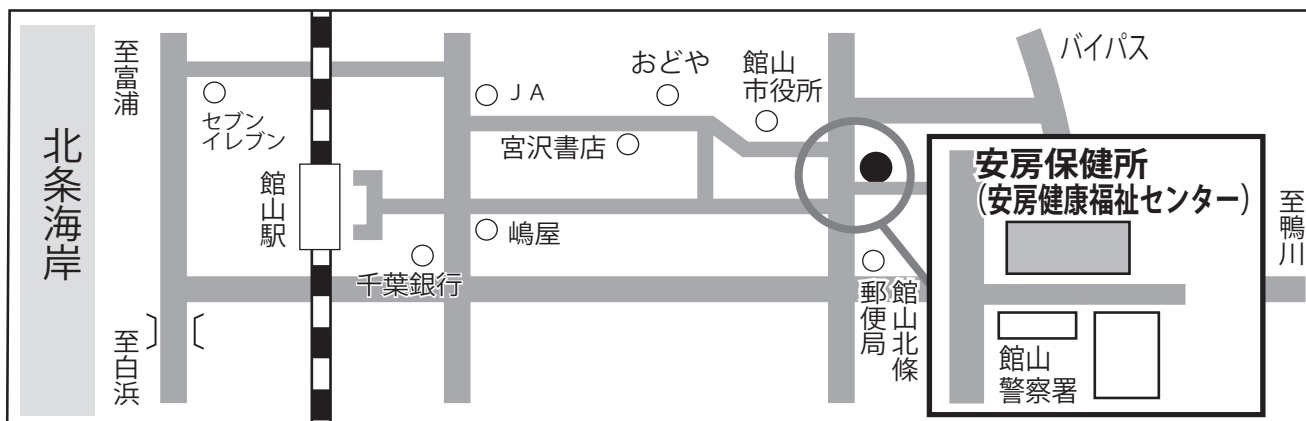
令和3年度 健康相談等業務日程表

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	10:00～11:00			※新型コロナウイルス感染症防止対策のため急きょ中止となる場合があります。	
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

