

# 安房保健所だより

(安房健康福祉センター)

第 51 号  
令和4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/>

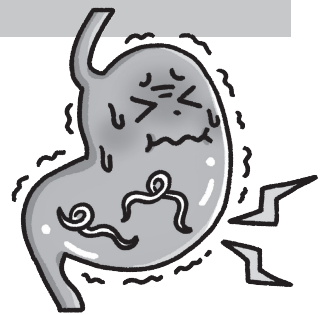
## アニサキスによる食中毒に気を付けよう！

近年、アニサキスによる食中毒が大変増えています。アニサキスは、長さ2～3cm、幅0.5～1mmの白色糸状の寄生虫です。サバ、アジ、カツオ、イカ等の魚介類に寄生し、寄生された魚介類を生（不十分な冷凍又は加熱のものを含まず。）のまま食べることで、激しい腹痛や吐き気、嘔吐などの症状を引き起こします。



### (予防のポイント)

- 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く
- 良く目で見て確認し、アニサキス幼虫を取り除く
- -20℃で24時間以上冷凍する
- 70℃以上又は60℃なら1分以上加熱する



※一般的な酢じめ、塩漬け、醤油、わさびでは、アニサキス幼虫は死滅しません！

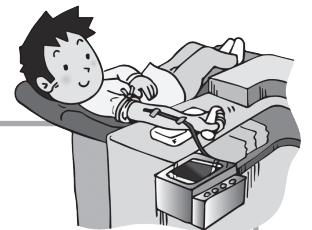
<問合せ先：健康生活支援課>



## 献血に御協力をお願いします！

国内で輸血に必要な血液を確保するためには、1日あたり約14,000人の方に献血に御協力いただく必要があります。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。

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。



### 献血実施予定会場の確認はこちら

千葉県赤十字血液センターホームページ <https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/place/>

千葉県安房保健所ホームページ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/boshuu/kenketsu.html>

お住いの市町窓口へ

<問合せ先：総務企画課>



# パーキング・パーミット制度を知っていますか？

パーキング・パーミット制度（ちば障害者等用駐車区画利用証制度）が、令和3年7月から千葉県で始まりました。

歩行が困難な方（障害のある方、難病の方、要介護者、妊産婦、けが人など）へ、車いすマークのある駐車区画等（右図①②）を優先的に利用できる利用証を交付する制度です。

■利用方法：対象の駐車区画に駐車するときに、ルームミラーに利用証をかけるなど、車外から見えるように掲示してください。

■申請先：①窓口による申請（原則即日交付）  
：お住まいの市町村窓口

②郵送による申請（約2週間程度で交付）  
：千葉県 健康福祉部 健康福祉指導課

■交付対象者\*：障害者手帳をお持ちの方、難病や小児慢性特定疾病の方、介護保険要介護1以上の方、妊産婦（妊娠7か月～）、けが人等

\*対象者の条件についての詳細は、千葉県ホームページを御確認ください。右下の二次元コードからもアクセスできます。

■問合せ先：千葉県 健康福祉部 健康福祉指導課

TEL：043-223-3924、FAX：043-222-6294（平日8：30～17：00）



図① 車いす使用者優先駐車区画



図② おもいやり駐車区画

## ◆県民の皆さまへ ～障害のある方等へ駐車場での配慮をお願いします～

- ・車いすマークのある駐車区画等は、必要な方のために空けておいてください。
- ・一見健常者のように見えても、内部障害があるなど、車いすマークのある駐車区画等の利用が必要な方もいらっしゃいますので、御理解をお願いします。



千葉県 HP への QR コード

<問合せ先：地域福祉課>

## ストレスと上手につきあって、こころの健康を守りましょう

ストレスは、気持ちに張りを与えたり、モチベーションを高めたり、プラスの面もある一方で、うまく対処できずに積み重なると、心身に不調をきたす原因となることがあります。

こころの健康を守るために、御自身のこころの声を聞き、自分に合ったストレス対処を取り入れていきましょう。

### ☑ ストレスのサイン

- 寝つきがよくない
- 憂うつな気分が続く
- 不安で落ち着かない
- イライラすることが多い
- ものごとに集中できない
- やる気がせず、おっくうに感じる
- 疲れがとれない
- 何も楽しめない
- 頭痛・めまいを起こすことがある

### 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう



例えば…

- ☆睡眠をきちんととる
- ☆食事をバランスよくとる
- ☆趣味やスポーツを楽しむ（ヨガ、散歩、ストレッチなど）

- ☆リラックスする（音楽鑑賞、アロマ、マッサージ、半身浴、日光浴など）
- ☆親しい人と一緒に過ごす
- ☆日常を離れてみる、環境を変えてみる

<問合せ先：地域保健課>

# 人とペットの防災対策 ~あなたとペットの命を守る「同行避難」~

地震や風水害など緊急的な避難が必要な際は、まずはあなた自身の安全を確保し、続いて家族やペットが安全に避難できることを確認してください。

ペットと共に避難することを『同行避難』といいます。安全な同行避難を行うために日頃から家庭内で、以下の基本事項の備えをしておきましょう。

- 1 基本的なしつけ（クレートトレーニング、トイレトレーニング、マテなど）
- 2 フード、水、療法食、医薬品など5日以上以上の備蓄
- 3 所有者明示（鑑札・注射済票、迷子札、マイクロチップなど）
- 4 ペットの健康手帳（既往歴、ペットの写真、飼い主の連絡先など）
- 5 非常持出しリュック（キャリーバッグ、食器、首輪、リードなど）



※避難所の住居スペースには、原則、飼い主とペットは同居できません。  
詳しくはお住まいの自治体に御相談ください。



〈千葉県 健康福祉部 衛生指導課・  
ペット防災対策（PDF）への  
QR コード〉

〈問合せ先：健康生活支援課〉

## 健康ちば協力店を利用してみませんか



外食や市販のお惣菜  
利用する時でも、  
野菜をたっぷり食べたいな。

家族の食事を  
健康に気遣って選びたい！



外食が多いけど、  
どうやって食塩を  
控えたらいいの？



### 健康ちば協力店

～食事から健康を応援～



千葉県

千葉県では、「野菜がたっぷり」「食塩ひかえめ」「店内終日全面禁煙」を実施する飲食店等を『健康ちば協力店』として登録し、県民の皆様の健康づくりを応援しています。

健康づくりに取り組みたい方は、「健康ちば協力店ステッカー」が貼られた『健康ちば協力店』をぜひ利用してみてください！

千葉県ホームページ  
『健康ちば協力店』  
地域別一覧



『健康ちば協力店』

募集中

「健康ちば協力店ステッカー」

〈問合せ先：地域保健課〉

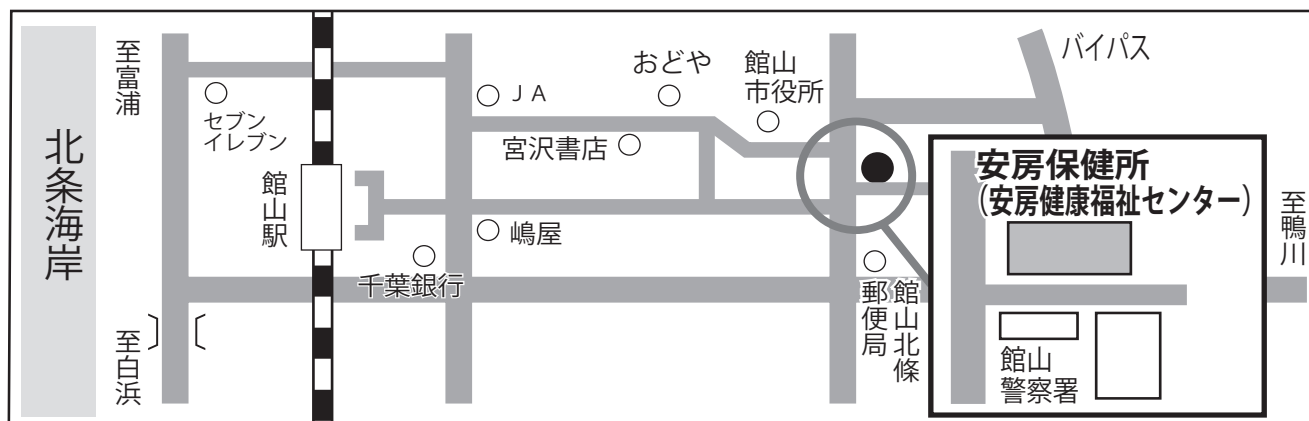
## 令和4年度 健康相談等業務日程表

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

