

# 安房保健所だより

(安房健康福祉センター)

第 53 号  
令和5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/>

## 40cm、片脚立てますか？

片脚で40cmのイスから

立ち上がれなければ ロコモです。

### ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？

「立つ」「歩く」といった機能(移動する機能)が低下している状態のことです。そのままだと将来、要介護や寝たきりになる可能性があります。



移動する機能が低下していますので、運動したり、医療機関を受診するなどして改善に努めましょう。

安房保健所  
地域・職域連携推進協議会HP



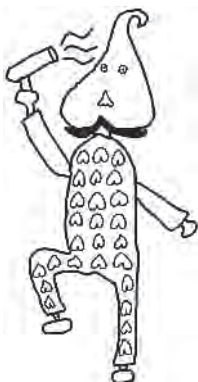
- ・ロコモ度テストでロコモ度をチェック!
- ・ロコモ度テストを活用した運動指導例も掲載!

運動する時間がない…  
運動が嫌い…

やってみませんか？

## 「ながら運動」

ドライヤーを  
かけながら  
片脚立ち



大股で  
踏ん張りながら  
モップがけ

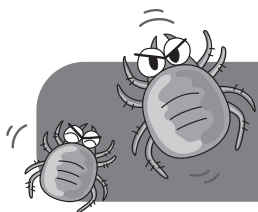


なるべく  
階段を使う



ながらじゃ  
ないけど…

<問合せ先：地域保健課>



# 「ダニ」にご注意ください

安房地域では、春～秋にマダニに咬まれておこる『日本紅斑熱』、秋～冬にツツガムシに咬まれておこる『つつが虫病』が多く発生しています。山や草むらでの野外活動の際には、ダニに注意しましょう!

## ◆ダニに咬まれないためのポイント!

腕・足・首など肌の露出を少なくすることが重要です。忌避剤もダニの付着を減らすことができます。作業後は、上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしましょう。また、屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認しましょう。



## ◆ダニに咬まれたとき・症状があったときの対処法

- ・無理に引き抜こうとせず、医療機関で処置（除去、洗浄等）をしてもらいましょう。
- ・症状は発熱・発疹・刺し口が特徴です。頭痛、リンパ節の痛みが現れることもあります。治療が遅れることで重症となる可能性もありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

<問合せ先：健康生活支援課>

# ほじょ犬について、もっとよく知ろう



ほじょ犬には、①視覚障害の方の歩行を助ける「盲導犬」、②手や足に障害のある方の生活動作を助ける「介助犬」、③聴覚障害の方に音を聞き分けて伝える「聴導犬」がいます。（お仕事の際には、下の絵のように「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」と表示しています）

## ほじょ犬は…!

- ・「身体障害者補助犬法」に基づき、必要な訓練を受けております。またユーザー（使用者）は、ほじょ犬の衛生・行動管理をしっかり行っているため、社会のマナーを守り清潔にしています。
- ・「補助犬法」において、公共の施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、ホテル、レストランなどの民間施設は、身体障害のある方がほじょ犬を同伴するのを受け入れる義務があります。
- ・商業施設・飲食店・病院などで、足もとや、テーブルの下、椅子の側などで、静かに待機します。
- ・ほじょ犬は、障害のある方が自立と社会参加をするための大切なパートナーです。一般のペットとは違うことをご理解ください。困ったことが起きた場合には、不安に思うことをユーザーに相談するなど、話し合いと相互理解の姿勢を大切にしてください。

## ～ 県民の皆様へ～

- ・ほじょ犬を見かけたら、温かく見守りましょう。（食べ物を与えたり触ったり、気を引く行為はしない。）
- ・ユーザーが困っている様子を見かけたら、「何かお手伝いしましょうか？」などのお声がけや筆談で、コミュニケーションをとってください。



<ほじょ犬に関する相談窓口>

千葉県健康福祉部障害者福祉推進課

電話：043-223-2340

# 食中毒に注意しましょう

気温が高くなってくると、細菌の活動が活発になり、細菌を原因とする食中毒が発生しやすくなります。

食中毒予防の3原則は食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。  
次のことに注意して、食中毒を防ぎましょう。

## ◎付けない

- ・調理や食事の前には、必ず手を洗いましょう。
- ・調理器具は用途別に使い分けましょう。
- ・焼肉をするときには生肉を扱う箸と食べる箸は使い分けましょう。



## ◎増やさない

- ・冷蔵庫は 10℃以下に、冷凍庫は -15℃以下に保つよう温度管理しましょう。
- ・調理前や調理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。

## ◎やっつける

- ・肉や魚など加熱する食品は、中心部まで十分加熱しましょう。(目安は中心部の温度が 75℃で 1 分間以上)
- ・肉や魚など生ものを扱った調理器具類は、その都度、熱湯などで消毒しましょう。

<問合せ先：健康生活支援課>

## 「健康ちば協力店」をご存じですか？



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』を是非ご利用ください！

安房管内の「健康ちば協力店」(令和5年6月30日現在)

店舗名	所在地	電話	取り組み		
			野菜たっぷり	食塩ひかえめ	店内終日全面禁煙
小池荘	南房総市久枝730	0470-57-2148	○		○
休暇村 館山	館山市見物725	0470-29-0211	○		○
ペンション KEIKO	館山市犬石1687-6	0470-28-2639	○		○
かもめグリル	館山市北条2903 マラガモール1F	0470-24-8787	○		○

<問合せ先：地域保健課>

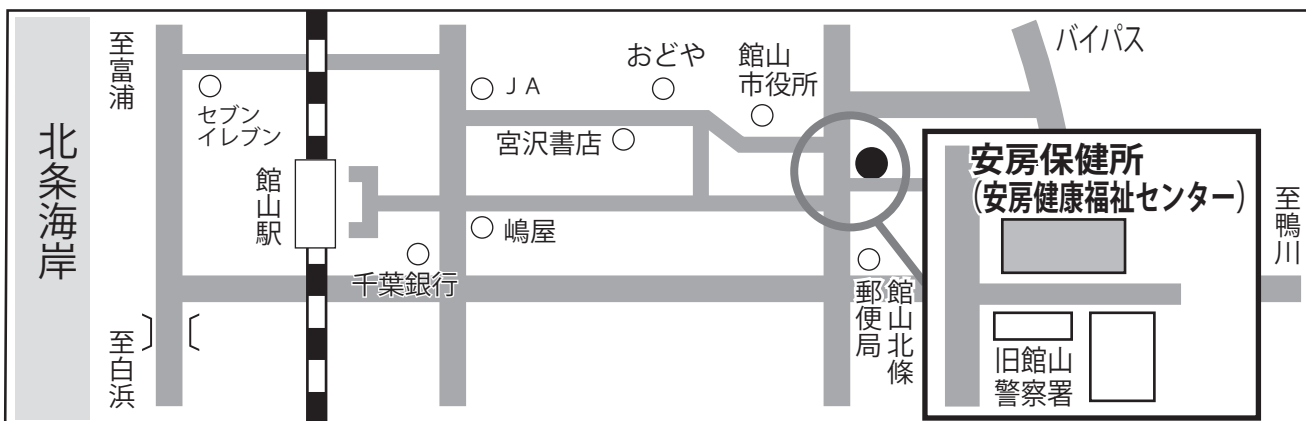
# 令和5年度 健康相談等業務日程表

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

