

# 安房健康福祉センターだより

第 39 号  
平成28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) <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/>

## 千葉県で受動喫煙防止対策ステッカーを作成しました

受動喫煙は、急性影響により体の不調を引き起こすだけでなく、慢性影響により、がん、心臓疾患及び呼吸器疾患など、様々な疾病の危険が高まります。

飲食店・レジャー施設・宿泊施設・商業施設・理容所・美容所・金融機関・娯楽施設・競技場等では、健康増進法第25条により受動喫煙防止対策を講じることとされています。

喫煙環境表示が店頭に掲示してあると、たばこを吸う人も吸わない人も、利用するお店を選びやすくなります。「吸わない人に吸わせない」ことが受動喫煙を防止する上で大切です。

県では5種類の表示例を示し、そのうちの禁煙・分煙・時間禁煙について店頭表示用ステッカーを作成しました。

### 受動喫煙防止対策ステッカー見本 (A5判)



※ホームページからダウンロードできます。

ステッカーをご希望の場合は、簡単な申込みが必要になります。詳細については、県のホームページをご覧ください。

千葉県 受動喫煙防止対策について

検索

<問合せ先：地域保健福祉課>

# 千葉県調理師講習会を受講しましょう！

平成28年4月1日に施行された「調理師による県民の食生活の向上に関する条例」の中で「飲食店営業等における調理の業務を行う調理師は、その資質の向上のため、**知事が指定する講習**を5年ごとに受けるよう努めなければならない。」と定められています。

○**知事が指定する講習とは**：県が実施する「千葉県調理師講習会」のことです。

○**対象者**：県内の飲食店等（※1）や給食施設（※2）において調理業務に従事する調理師

※1 食品衛生法による営業施設のうち、飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業の飲食物を調理して供与する施設

※2 寄宿舍、学校、病院、保育所、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設等、多数人に対して飲食物を調理して供与する施設



千葉県マスコットキャラクターチーバくん

### ○講習カリキュラム

科目	形式	内容例※
栄養と健康	講義	生活習慣病予防と食生活、「医食同源」、栄養素の働き、栄養価計算と表示方法
食品衛生	講義	食品の衛生管理、最新の食中毒情報
食文化	講義	本県の伝統料理・郷土料理、日本と世界の食文化・料理の特性、多様な食文化・食習慣を有する外国人等への対応
調理学	実習 または 講義	本県の伝統料理・郷土料理、世界の料理～その道のプロが教える料理法～、塩分控えめの料理法（うまみ、コクの出し方等）、野菜の「旨さ」を知る

※内容例は一例ですので、具体的な内容は各講習会の案内をご確認ください。

○**講習時間**：半日（4時間程度）

○**開催場所・日程**：決まり次第、千葉県ホームページや保健所だより等に掲載します。

○**受講料**：無料（調理実習を実施する場合には食材料費等を徴収することがあります。）

<問合せ先：地域保健福祉課>

## 献血にご協力をお願いします

夏場は献血者数が減少しがちです。血液製剤は年間を通じて安定的に確保する必要がありますので、みなさまのご協力をお願いします。

なお、安房健康福祉センター管内の献血会場は、当センターホームページに毎月掲載しています。



<問合せ先：総務企画課>

# 蚊媒介感染症にご用心！

ジカウイルス感染症やデング熱の原因となるウイルスは、それらに感染した人の血を吸った蚊（日本ではヒトスジシマカ）の体内でウイルスが増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。2日～12日程度の潜伏期間のあと、発熱や関節の痛み、発疹といった症状がありますが、感染してもすべての人に症状が出るわけではありません。

ジカウイルス感染症は妊婦が感染すると小頭症などの先天性障害をもった子どもが生まれる可能性があります。蚊に刺されないこと、蚊を増やさないことがとても重要です。

## 予防するには？

### ◆肌を露出しない！

蚊が多い場所に行く時には肌を露出せず、長そで・長ズボンを着用しましょう。

### ◆虫よけスプレーを使う！

また、蚊が家に侵入しないように、網戸の破れなどは補修しておきましょう。

### ◆水たまりをつくらない！

植木鉢の受皿や雨ざらしのバケツ、空き缶などに水がたまらないようにしましょう。



## 海外へ行くとき・帰ってきたときの注意点は？

- ・海外に渡航する場合は、事前に中南米、東南アジア等の流行地域を確認しましょう。
- ・妊婦、妊娠の可能性がある方はなるべく流行地への渡航は控えましょう。
- ・ジカウイルス感染症は蚊だけでなく、感染者との性行為によっても感染する可能性があります。妊婦だけでなく、パートナーの感染予防も必要です。流行地域から帰国した場合、最低8週間は性行為を控えるか、コンドームを使用しましょう。
- ・流行地域から帰国後2週間程度は、症状の有無にかかわらず、蚊に刺されないよう注意しましょう。
- ・症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

<問合せ先：健康生活支援課>

# 熱中症に注意しましょう！

まだ暑い日が続きます。熱中症にかからないように注意してお過ごしください。

## ☆熱中症の症状

**軽** めまい 立ちくらみ  
筋肉痛 汗が止まらない

**中** 頭痛 吐き気  
体がだるい（倦怠感）虚脱感

**重** 意識がない けいれん  
体温が高い  
呼びかけに返事がおかしい

\* 軽、中程度は衣服を緩めて涼み、水分・塩分をとりましょう。回復しないときや重症のときは救急車を要請し医療機関へ。

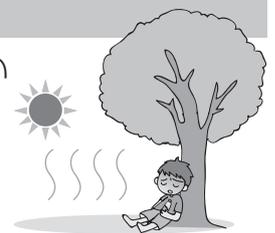
## ☆こんなときは注意

- ・気温が高い ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった
- ・久しぶりに暑い

## ☆熱中症の予防法

- ・こまめに水分補給・涼しい服装
- ・エアコンや扇風機を使う・日陰を利用する
- ・外出時は帽子や日傘を使用する
- ・こまめに休憩する・無理をしない

<問合せ先：総務企画課>



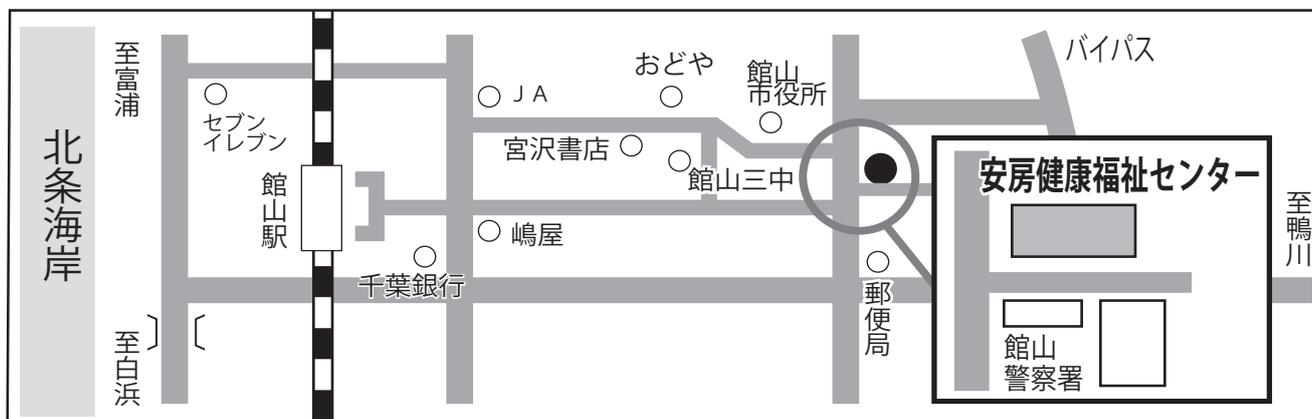
# 平成 28 年度 健康相談等業務日程表

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		
エイズ相談（電話相談は随時）	毎月第1・第3月曜日	10:00～11:00		
エイズ抗体検査（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〕 5/3、8/9、9/20、11/1、11/22、 12/27、1/3	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

