

# 安房健康福祉センターだより

第 41 号  
平成29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/>

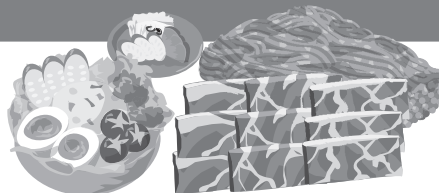
## 腸管出血性大腸菌 O-157 による 食中毒に注意！！

腸管出血性大腸菌は、牛などの家畜の腸管内に生息し、糞便に汚染された食品や水を介して食中毒を引き起こします。少量の菌数でも感染することがあります。感染すると、頻回の水様便、激しい腹痛、血便などの症状を発症します。まれに、溶血性尿毒症症候群や脳症などを合併し、子どもや高齢者では重症となることがあるため注意が必要です。



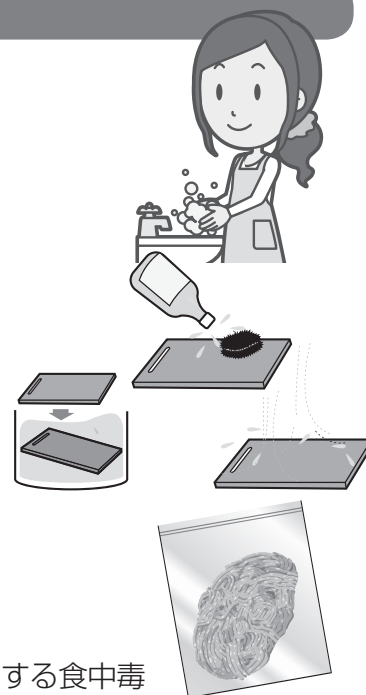
### 主な原因食品

- ・牛肉、ひき肉などの生肉や加熱不足の肉料理
- ・腸管出血性大腸菌に二次汚染された食品（サラダ、浅漬、井戸水など）



### 予防のポイント

- ・調理や食事の前は、流水と石けん、消毒薬等で手を洗う。
- ・調理器具はよく洗浄し、まな板等は用途別（肉・魚・野菜）に使い分けることが好ましい。
- ・生肉や肉料理などは、中心部までしっかり加熱する。（75℃、1分以上）
- ・焼き肉やバーベキューをするときは、生肉を取り分ける箸と、焼き上がった肉を食べる箸を使い分ける。
- ・加熱しないで食べる野菜や果物は、十分に洗浄する。（特に、子どもや高齢者などに提供する場合）
- ・その他、生肉を冷蔵庫で保管するときは、ビニール袋や蓋付きの容器に入れ、肉汁で他の食品を汚染させないようにすることも有効です。



\*平成28年8月には、県内の老人ホームできゅうりの和え物を原因とする食中毒が発生し、5名の高齢者の方が亡くなっています。

<問合せ先：健康生活支援課>

# 第3次千葉県食育推進計画が策定されました

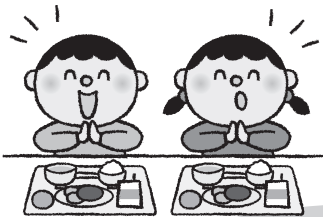
県では、平成28年12月に「第3次千葉県食育推進計画」を策定しました。

「ちばの恵みで まんてん笑顔」をキャッチフレーズに、子どもから大人まで、「食」を通して健康で生き生きと暮らせるよう、食育に取り組んでいます。

本計画では、3つの施策の方向のもと総合的に施策を推進しています。

また、県と県民が目指すべき姿として、数値目標を掲げています。

## 3つの施策の方向



### I 生産から食卓まで食のつながりを意識した食育の推進

- 魅力発信と地産地消の推進
- 生産者と消費者の交流の促進
- 食文化の普及と継承
- 食の循環や環境を意識した取組の推進



### II 子供から高齢者まで各世代に応じた食育の推進

- 就学前の子供、小学生・中学生、高校生、青年期、壮年期、高齢者、各世代の課題を整理し、それに応じたきめ細やかな食育の推進

### III ちばの食育の推進体制強化

- 食育を進める人材の確保
- 多様な関係者の連携強化
- 地域における取組の強化
- 食に関する情報の提供



## 指標及び目標値

指 標	目 標 値
1. 食育に関心を持っている県民の割合	71.0% → 90% 以上
2. 千葉県産農林水産物を購入したいと思う県民の割合	80.5% → 85% 以上
3. 農林水産業体験に参加したことがある県民の割合	—※→ (40% 以上)
4. 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている県民の割合	—※→ (50% 以上)
5. 朝食を欠食する県民の割合 (小学5年生)	2.0% → 0% を目指す
6. 朝食を欠食する県民の割合 (中学2年生)	4.5% → 0% を目指す
7. 朝食を欠食する県民の割合 (20～30歳代)	29.3% → 15% 以下
8. 自分の食生活に問題があると思う県民のうち、改善意欲のある県民の割合	75.8% → 85% 以上
9. 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べている県民の割合	54.8% → 70% 以上
10. 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べている県民の割合 (20～30歳代)	36.5% → 55% 以上
11. 外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする県民の割合	成人男性 39.7% → 60% 以上 成人女性 69.0% → 75% 以上
12. ゆっくりよく噛んで食べる県民の割合	—※→ (55% 以上)
13. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている県民の割合	67.3% → 80% 以上
14. 市町村計画を作成・実施している市町村数	30市町村 (H28年9月) → 全54市町村

※今後調査を行います。目標値は国の第3次食育推進計画の目標値を記載していますが、県の調査結果が出た時点で見直しを行います。

～目標達成に向けて、県民全員で取り組んでいきましょう♪～

<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、献血へのご協力をお願いします。

## 献血で健康管理

献血にご協力いただいた方で、結果通知を希望された方を対象に、血液型のほか、7項目の生化学検査を行い、結果をお知らせしています。

これらの献血時の検査によって、病気の早期発見ができることもあります。

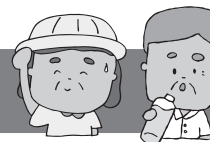
なお、管内の献血会場は、当センターホームページに毎月掲載しています。



<問合せ先：総務企画課>



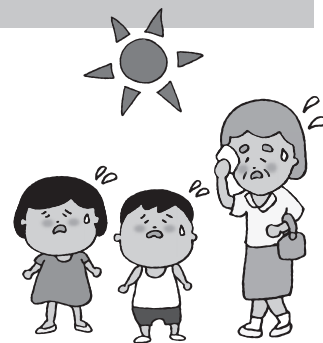
## 熱中症に気をつけましょう



熱中症とは、室温や気温の高いところで過ごしたり作業や運動を行うことで、体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまい、体温上昇やめまい、倦怠感などを引き起こす病気です。ひどいときにはけいれんや意識の異常なども起こります。

## 熱中症にならないために

- ☀️ 涼しい服装やエアコンの使用、屋外では日陰を選ぶなど、暑さを避けましょう。
- ☀️ こまめに水分を補給しましょう。のどが渇く前に、大量に汗をかいたときは塩分も。
- ☀️ 急に暑くなる日や、久しぶりに暑いところに行ったときは暑さに慣れていないので、徐々に暑さに慣れる工夫をしましょう。



## 熱中症にかかってしまったら

- ☀️ 日陰やクーラーのきいているところに避難しましょう。
- ☀️ 衣服を緩めて風通しを良くし、水をかけて扇いだり氷嚢で冷やしたりしましょう。
- ☀️ 水分・塩分を補給しましょう。よく冷えたスポーツドリンクや経口補水液などが最適です。



熱中症対策  
しましょうね

◎呼びかけても反応がおかしかったり、水分が取れないときは救急車を呼びましょう

<問合せ先：総務企画課>

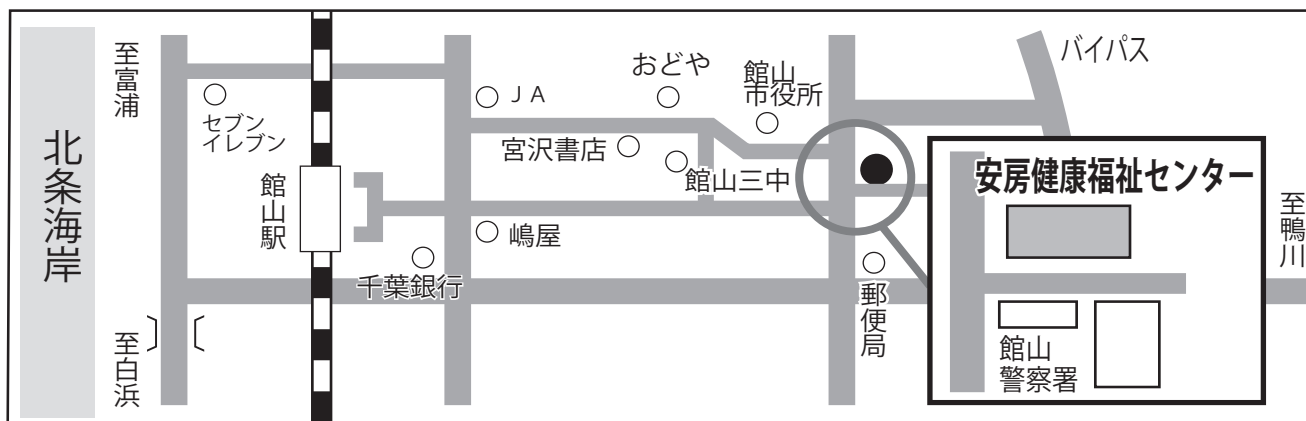
# 平成 29 年度 健康相談等業務日程表

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 〔5.7.9月は第2・第4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 〔5.7.9月は第2・第4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〕 5/2、8/8、10/31、11/21、 12/26、1/2、3/20	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

