

# 安房健康福祉センターだより

第 47 号

令和2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/>

## 新型コロナウイルス感染症への対応 <「新しい生活様式」の実践について>

新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言は、5月25日に解除されましたが、ウイルスへの対応は、長丁場になるといわれています。

これからは日常生活と感染拡大防止対策を両立していかなければなりません。感染拡大を防止するために、「新しい生活様式」を日常生活に取り入れましょう。

### 「新しい生活様式」の実践例

#### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

#### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

#### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



#### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

##### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

##### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

##### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

##### 食 事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

##### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

#### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

# 健康増進法改正を受け、 受動喫煙防止は施設管理者等の義務となりました

望まない受動喫煙の防止を目的とする改正健康増進法が平成30年7月に成立しました。

この法改正により、**学校・病院等**には令和元年7月1日から**原則敷地内禁煙（屋内全面禁煙）**が、**飲食店・職場等**には令和2年4月1日から**原則屋内禁煙**が義務付けられました。

## 「禁煙ステッカー」の配布について

県内各施設の敷地内禁煙及び屋内禁煙をさらに推進するため、敷地内禁煙等を実施している施設を対象に、「禁煙ステッカー」を無料配布します。配布希望の方は申込みが必要です。ので地域保健課までお問合せください。

### [対象となる施設]

- ・ 終日敷地内禁煙  
(屋内の場所を含めて、敷地内の全ての場所が禁煙)
- ・ 終日屋内禁煙 (屋内の全ての場所が禁煙)

- \* 屋内に喫煙専用室等を設置した場合や喫煙可能店・喫煙目的施設は配付の対象外です。  
詳しくは県ホームページをご覧ください。



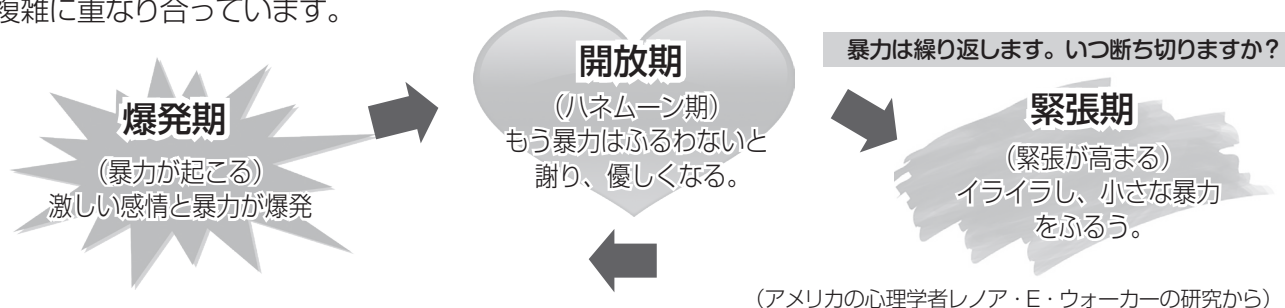
千葉県 受動喫煙

検索

<問合せ先：地域保健課>

# 配偶者やパートナー・恋人からの暴力に悩むあなたへ

DVは、パートナーを支配し、服従させるために用いられる暴力で、重大な人権侵害です。その形態は身体的暴力にとどまらず、精神的、性的、経済的、社会的、子どもを利用した暴力などがあり、複雑に重なり合っています。



(アメリカの心理学者レノア・E・ウォーカーの研究から)

暴力は、図のような周期を繰り返すことが多く見られます。加害者に激しい暴力を受けても、うってかわってやさしくなる時期があるために、被害者は「今度こそ大丈夫」と期待してしまいます。被害者がなかなか暴力的な関係から抜け出せない理由のひとつです。加害者は自分の行為を正当化し、しばしば巧妙な手段を使って暴力を隠そうとします。被害者は無力感や孤立感を深め、加害者のコントロール下におかれていきます。子どもへの暴力も同じことが言えます。子どもに暴力を見せることや、子どもを利用した暴力は児童虐待にあたります。



ひとりで悩まないで相談してみませんか？  
安房健康福祉センター DV 専門相談窓口 月～金曜日 9:00～17:00  
**0470-22-6377** (来所相談もあります)

<問合せ先：地域福祉課>



## 猫の正しい飼い方・管理のお願い



### 室内飼いをしましょう

外に出すことで、病気をうつされたり、交通事故、近所トラブル（糞尿被害や爪とぎによる器物損害、鳴き声等による騒音など）の発生の可能性があります。飼い主さんと猫はもちろん、ご近所の方とも安全・安心に気持ちよく暮らせるように室内で飼うようにしましょう。

### トイレの管理、出来ていますか？

「うちの庭は広いし・・・」「うちの畑でしているから・・・」

本当にそこだけで排泄しているのでしょうか？

敷地内に【よその猫が来て糞尿される】と困っている人がご近所にいるかもしれません。エサを与えるだけが世話ではありません。猫用トイレを用意し、そこで排泄させるように管理しましょう。



### かわいそうだからと猫にエサをあたえていませんか？

猫にエサを与え続けると子供を産み、あっという間に猫が増えてしまいます。与え始めて数年後には数十匹になっていたということも……。早い段階で繁殖制限措置を行い、不幸な猫を増やさないよう対策しましょう。

※動物の愛護及び管理に関する法律関係法令が、令和2年6月1日より改正され、犬猫の所有者は繁殖制限措置を行うことが義務になりました。

<問合わせ先：健康生活支援課>

## 献血にご協力をお願いします！



つよし君

けんけつちゃん、  
献血が足りてないって本当？

そうなの、つよし君。  
新型コロナウイルス感染症の影響で、献血に  
来てくれている人が減っちゃっているんだ。



けんけつ  
ちゃん



つよし君

それは、大変だ。  
今でも、輸血用血液を必要としている患者さん  
は沢山いるもんね。



よろしくっ

千葉県内では輸血用血液をととても必要としています！

安房地域の献血会場

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/boshuu/kenketsu.html>

<問合わせ先：総務企画課>

美和さん

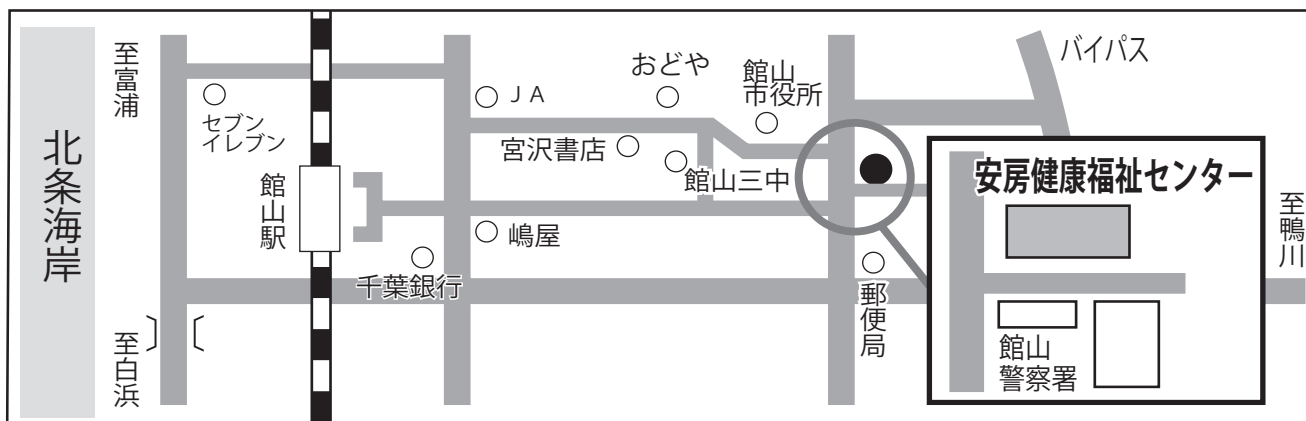
## 令和2年度 健康相談等業務日程表

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	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〕 〔4/28、7/21、12/29、2/9〕	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

