

# 安房保健所だより

(安房健康福祉センター)

第 50 号  
令和4年2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/>

## 予防しよう!! 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ

例年、冬のこの時期は季節性インフルエンザが流行する時期であり、今年は「新型コロナウイルス感染症」と「インフルエンザ」が同時に流行する恐れがあります。

### 【感染予防のための対策について！】

新型コロナウイルス感染予防の方法は、インフルエンザに対しても有効と言われています。引き続き感染対策の徹底をお願いします。

- 1) 十分な休養とバランスのよい食事を心がけましょう。
- 2) 外出後は石けんと流水で手を洗いましょう。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- 3) 特に流行時期は人混みや繁華街への外出は控えましょう。
- 4) 空気が乾燥すると感染しやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度 (50 ~ 60%) を保つことも効果的です。
- 5) 流行前のワクチン接種

ワクチンは、感染後に発症を抑える効果と、発症した場合の重症化防止に有効と言われています。



### 【気になる症状が出現したら早めの受診を!!】

「新型コロナウイルス感染症」と「インフルエンザ」は症状が似ており、臨床的に区別することは困難です。自己判断せず、早めにかかりつけ医や近くの医療機関に電話で相談し、必要であれば受診するようにしましょう。

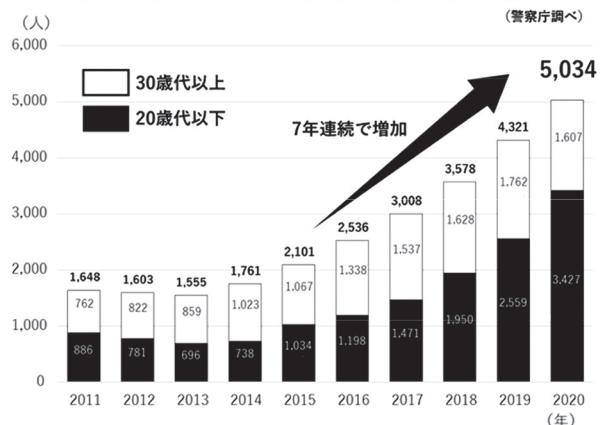
<問合せ先：健康生活支援課>

## 大麻に関する誤った情報に注意してください！

麻薬や覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどの薬物の乱用が大きな社会問題となっています。特に大麻については、近年、検挙人員が過去最高を更新し続け、増加の一途をたどっています。インターネットの普及により SNS 等では、「大麻は害がない」といった誤った情報が広がっていますが、幻覚作用や記憶障害、学習能力の低下を引き起こす有害な違法薬物です。薬物乱用は重大な犯罪です。薬物の危険性を正しく理解し、薬物乱用を許さない社会を目指しましょう。

薬物の御相談は、最寄りの警察、千葉県薬務課、千葉県精神保健福祉センターへ！

### 大麻事件による検挙人員 (全国)



<問合せ先：総務企画課>

# よい睡眠でこころもからだも健康に

平成30年度に安房保健所が安房地域の働く世代の方を対象に行った睡眠に関する実態調査では、睡眠による休養を十分にとれていないと回答された方が、国や県よりも多い状況でした。

睡眠障害は、うつ病などのこころの病気だけではなく、高血圧や糖尿病などのリスクを高めることが明らかになっており、睡眠の悩みは早めに解決することが大切です。

最近、新型コロナウイルスの影響で生活環境が大きく変化し、睡眠障害に悩む方が増えていると言われています。

眠れない日が2週間以上続く、日中に強い眠気が続いたり、睡眠中に息が止まっていると指摘されたことがある場合は、医療機関を一度受診してみましょう。安房保健所のホームページでは、安房地域で睡眠について相談ができる医療機関を掲載しています。



<問合せ先：地域保健課>



## 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、要介護者、難病患者、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御利用ください。

■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）  
：千葉県健康福祉指導課

■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  
二次元コード

### ◆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  
二次元コード

<問合せ先：地域福祉課>

# 食品を取り扱う場合は、許可や届出が必要です！

令和3年6月1日から、食品を取り扱う方は一部の例外を除き、許可や届出が必要になりました。

○許可業種に該当する場合は営業を行う前に許可申請を行い、許可を取得しましょう。

## <新たに許可業種となったもの>

漬物製造業（漬物、梅干しなど）、水産製品製造業（干物など）、液卵製造業、食品の小分け業、密封包装食品製造業

○食品の販売や農産物の加工等をする場合には、事前に届出をしましょう。

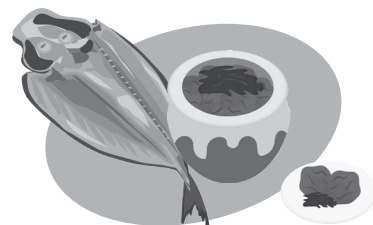
## <届出業種の例>

仕入れた野菜や果物を販売している方、白餅やこんにゃく等の許可のいない加工品を製造している方、集団給食施設等

## <届出方法>

インターネット上の「食品衛生申請等システム」から必要事項を入力して届出るか、保健所に来所して届出てください。

食品衛生申請等システム



<問合せ先：健康生活支援課>

# 元気を応援するお店「健康ちば協力店」で健康づくり！

近年、ライフスタイルや食生活の多様化に伴い、外食する機会が増えています。

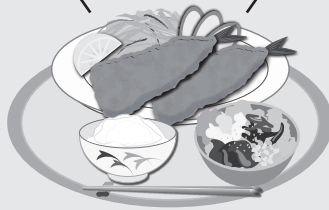
そんな中、健康志向が高まっており、野菜や食塩相当量の摂取量に関するメニューやサービス、禁煙に関する取組を実施する飲食店等も増えています。

## <取組例>

ビュッフェで  
野菜食べ放題



減塩メニュー  
の提供



店内終日  
全面禁煙



千葉県では、令和2年10月から『健康ちば協力店』の取組内容をリニューアルしました。

「120g以上の野菜が食べられるメニュー、サービスの提供」、「食塩相当量を3.0g未満にできるメニュー、サービスの提供」、「店内終日全面禁煙」のうち、2つ以上の取組を実施する飲食店等を『健康ちば協力店』として登録し、県民の皆さんが自ら積極的に健康づくりに取り組めるよう応援しています。

『健康ちば協力店』の登録店舗は、千葉県ホームページで紹介しています。

健康づくりのために『健康ちば協力店』をお役立てください。

千葉県HP  
『健康ちば協力店』  
地域別一覧



<問合せ先：地域保健課>

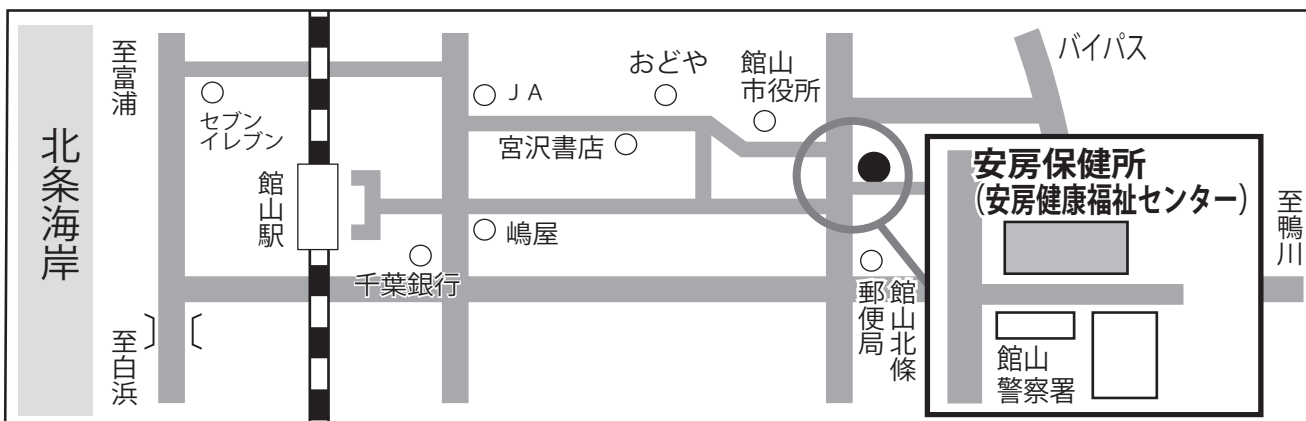
# 令和4年度 健康相談等業務日程表

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

