

# 安房保健所だより

(安房健康福祉センター)

第 52 号

令和5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/>

## かからない、うつさない! インフルエンザにもご用心!!

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症にはよく似た症状があります。高熱などインフルエンザが疑われるときは自己判断せず、医療機関を受診して正しく診断してもらうことが、適切な治療につながります。

### ◆どのようにしてうつるの?

インフルエンザも新型コロナウイルス感染症と同様で、『飛沫感染』及び『接触感染』により感染するといわれています。



### ◆喉の痛みや発熱などの症状が出たら

自分のために適切な治療を受けしっかり休養しましょう。また、症状が落ち着いて見えても、しばらくは体内にウイルスが残っています。他人にうつさないためにも、熱が下がってから2日間は自宅療養が必要です。

<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!

近年、大麻事犯の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。大麻は、「体への悪影響がない」「依存性がない」といった誤った情報が広がっていますが、脳に作用し、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。大麻を含め、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!



<問合せ先：総務企画課>

# ロコモティブシンドロームを予防しましょう

## ー忙しい毎日、カラダにちょっとイイこと始めようー

ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション (locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ (locomotive)」からつくった言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。ロコモとはその略称です。

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っていても、ロコモになっていた、すでに進行したりしている場合が多くあることが分かっています。

自覚症状がなくても  
要注意!チェックしよう

### 7つの ロコチェック

1つでも当てはまれば、  
ロコモの心配があります

①



□片脚立ちで靴下が履けない

②



□家の中でつまずいたりすべったりする

③



□階段を上がるのに手すりが必要である

④



□家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

⑤



□2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(1リットル牛乳パック2個程度)

⑥



□15分くらい続けて歩くことができない

⑦



□横断歩道を青信号で渡り切れない



千葉県ホームページ

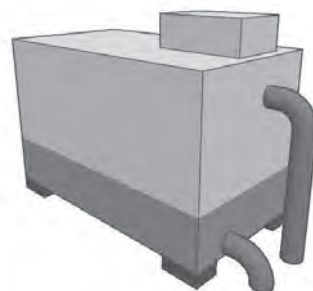
ロコモの予防には、若いうちから毎日の生活の中に運動習慣を持ち、栄養バランスのとれた食事を1日3回摂って、健康維持を図ること、骨と筋肉を強くすることが大切です。

<問合せ先：地域保健課>

## 貯水槽水道を適切に管理しましょう!

原水は既に消毒された浄水ですが、貯水槽で貯留される間に塩素剤が消費されるなど、衛生状態が悪くなるおそれがあります。こまめに貯水槽内の水が入れ替わるように管理していただくとともに、次のことに注意して管理してください。

- ①常に水の色、濁りや味、におい等に注意しましょう。
- ②定期的(年1回以上)に水質検査を受けましょう。  
なお、異常があれば飲用を中止し、必要な検査を行い、安全を確認しましょう。
- ③定期的(年1回以上)に貯水槽の清掃をしましょう。
- ④貯水槽の点検を行い、周辺は清潔に保ちましょう。



鋸南町の区域にお住まいの方：安房保健所健康生活支援課  
館山市の区域にお住まいの方：館山市役所環境課  
鴨川市の区域にお住まいの方：鴨川市役所環境課  
南房総市の区域にお住まいの方：南房総市役所水道局

0470-22-4511  
0470-22-3352  
04-7093-7838  
0470-44-4611

# お酒と上手につきあって、 こころとからだの健康を守りましょう

お酒は適量ならばストレスの軽減、心身の緊張をほぐし、血行を促進するなどの効果があります。しかし、過度な飲酒を続けると身体的な不調だけでなく、こころの健康も害すると言われています。お酒についての正しい知識を学び、上手につきあっていきましょう。

## アルコールの適量とは？

厚生労働省の指標では節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールで20g程度の飲酒とされています。純アルコール20gは目安として下の絵のどれか一つになります。



ビール(平均5%)  
中瓶1本(500ml)



缶酎ハイ(7%)  
缶1本(350ml)



焼酎(25%)  
100ml



日本酒(15%)  
180ml



ワイン(12%)  
200ml

過度な飲酒をすることで、こころとからだに不調が出る場合があります。飲酒習慣によってはアルコール依存症などの症状がでる可能性があります。

## 断酒学級について

安房保健所では、断酒の会フリーダム(安房保健所断酒学級)を定期的で開催しています。

断酒学級では、アルコール・酒害に悩まれているご本人、家族が話し合い、アルコールに関する問題を理解し、対応の方法や回復の方法を学びます。

## 過去の断酒学級 テーマ

- ・「アルコール依存症とは？」
- ・「アルコール・酒害の治療について」
- ・「自助グループについて」 等

上記に関する資料を使って話し合いを行いました。



<問合せ先：地域保健課>

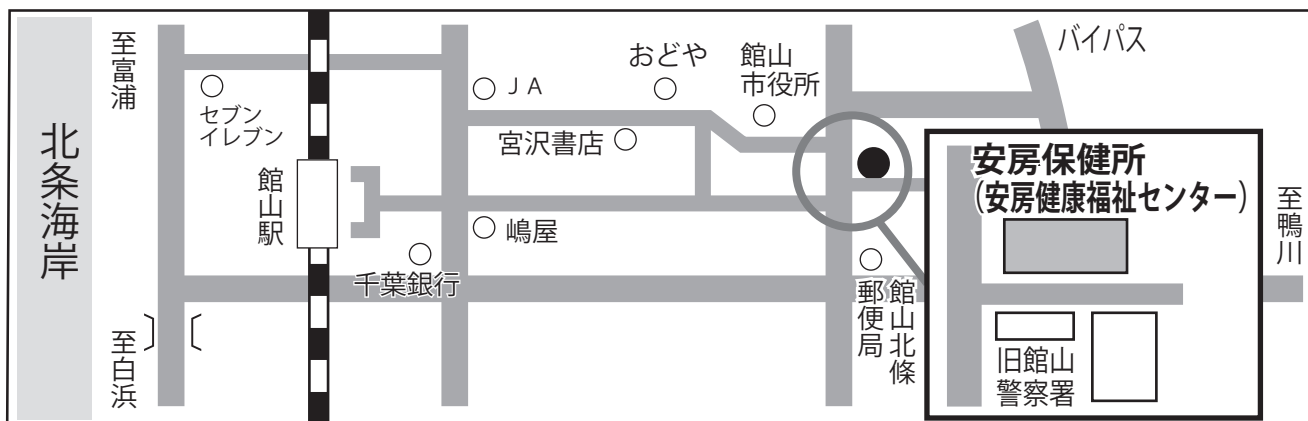
# 令和4年度 健康相談等業務日程表

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

