

# 安房保健所だより

(安房健康福祉センター)

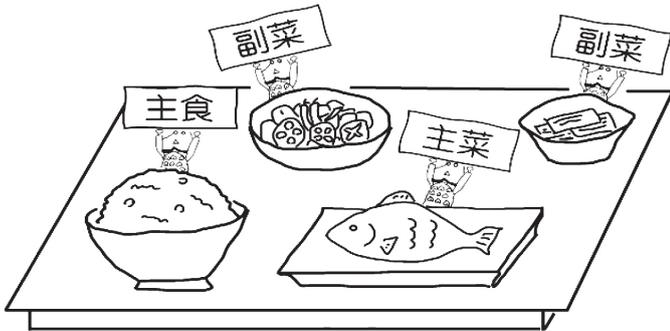
第 55 号  
令和6年8月発行

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 〒296-0044 鴨川市広場820 TEL 04-7092-4511  
(ホームページアドレス) <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/>

## あなたの食生活は大丈夫？

### ～ロコモ予防 食生活のポイント～

主食・主菜・副菜をそろえて  
バランスよく！

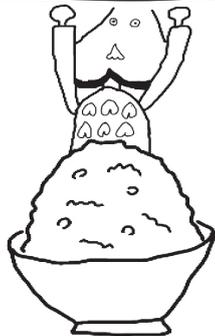


ロコモ予防 (身体の機能や筋肉量を維持する) には、栄養素等を過不足なくバランスよく摂ることが重要です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べると、栄養バランスがとりやすくなります。

### 「さあ、にぎやかにいただく」

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

さ=魚  
あ=油  
に=肉  
ぎ=牛乳・乳製品  
や=野菜  
か=海藻



(に)

い=芋  
た=卵  
だ=大豆  
く=果物

肥満ややせすぎにご注意を！

食べ過ぎた!?



肥満……生活習慣病になりやすく、腰や膝にも負担がかかります。  
やせ……栄養が不足していると筋肉の量が減り、骨も弱くなります。

左記の10食品群から  
毎日の食事で7種類以上食べることも、  
バランス良く食べる目安になります。  
「さあ、にぎやかにいただく」を合言葉に  
1週間に1度も食べていない食品群を  
なくしましょう！

### ロコモ(ロコモタイプシンドローム)とは？

「立つ」「歩く」といった機能(移動する機能)が低下している状態のことです。そのままと将来、要介護や寝たきりになる可能性があります。

塩分のとりすぎにもご注意を！

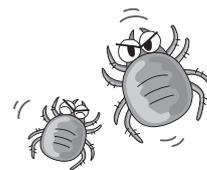
© 2023 安房保健所地域・職域連携推進協議会

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

<問合せ先：地域保健課>

# ダニ対策を！「ダニ」による感染症に注意しましょう

安房地域はマダニにかまれることによる感染症（春～秋に『日本紅斑熱』、秋～冬に『つつが虫病』）が多い地域です。庭の草取りを行っただけでもマダニに咬まれるケースもあります！



## 草取りや農作業、山へ入る際には次のことに注意しましょう。

★野外では腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう。

（長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋を着用する、首にタオルを巻く等）

★マダニに対する虫よけ剤を使用し、マダニの付着を減少させましょう。

★活動後は、作業着を家の中へ持ち込まないようにし、ダニに咬まれてないか確認しましょう。

ダニに咬まれたときには、無理に引き抜こうとせず、医療機関で処置をしてもらいましょう。発熱、発疹、刺し口等の症状が認められた場合は、早めに医療機関で診察を受けましょう。受診の際は、いつ、どこを咬まれたか、山などに行ったか、どんな作業を行ったか等を医師に伝えてください。

<問合せ先：健康生活支援課>

## 食中毒を予防しましょう！

気温が高くなると細菌の活動が活発になり、細菌を原因とする食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則は食中毒菌を「つけない、ふやさない、やっつける」です。次のことに注意して食中毒を防ぎましょう。



### つけない

- ・手洗いや器具の洗浄消毒をしっかり行いましょう！
- ・焼肉やバーベキューでは、生肉を扱う箸と食べる箸は使い分けましょう！

### ふやさない

- ・冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に保つよう温度管理しましょう。
- ・調理前や調理後の食品は常温で放置しないようにしましょう！

### やっつける

- ・肉や魚は中心部まで十分加熱しましょう！中心部が75℃で1分間以上が目安です。
- ・生ものを扱った調理器具類は、その都度、熱湯などで消毒しましょう！

<問合せ先：健康生活支援課>



## 漬物や水産加工品を製造している方へ！



## 営業許可はお持ちですか？

○食品衛生法の改正により、梅干、からし漬け、ピクルス等の漬物や、魚介類の干物、塩辛等の水産加工品を製造販売する場合は営業許可が必要になり、以前から営業していた方に対する経過措置期間が令和6年5月31日に終了しました。

○漬物や水産加工品以外の食品の加工・製造についても、営業許可又は営業届出が必要な場合があります。

○営業許可の取得には専用の施設が必要です。

○営業許可申請や営業届出をお考えの方、自分の製造したいものが許可申請や届出が必要かわからない方は、お早めに保健所までご相談ください。

<問合せ先：健康生活支援課>

# 献血にご協力をお願いします！

日本国内では、少子高齢化等の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。しかし、輸血に使用する血液は、まだ人工的に造ることができず、長期保存することもできません。今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血へのご理解とご協力が必要となります。献血いただいた血液は、輸血用血液製剤にして、悪性新生物や血液・造血器等疾病の患者さんの治療に利用されています。

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。

## 献血実施予定会場の確認はこちら

千葉県赤十字血液センターホームページ

<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/place/>

千葉県安房保健所ホームページ

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



<問合せ先：総務企画課>



## 『障害者差別解消法』が一部変わりました！

ぞん  
ご存じ  
ですか？

令和6年4月1日から事業者による障害のある人への合理的配慮の提供が義務化されました！

### 合理的配慮の提供とは？

障害のある人から、手助けや心くばりをしてほしいと言われた場合に、負担が重すぎない範囲で対応することです。

- 例1) 飲食店で障害のある人から「車いすのまま着席したい」との申出があったので、机に備え付けの椅子を片づけて、車いすのまま着席できるスペースを確保した。
- 例2) 耳の不自由な人や声を出すことが難しい人と、筆談やコミュニケーションボードでやりとりをした。



同じ障害でも程度などによって適切な配慮が異なりますので、ひとくりにせずに個別に検討する必要があります。また、「前例がありません」という対応や、漠然としたリスクだけでは断る理由にはなりません。合理的配慮の提供に当たっては、障害のある人と事業者が話し合い、お互いに理解し合いながら、共に対処策を検討することが重要です。

### 『障害者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト』

「障害者差別解消法」や「合理的配慮」について、理解していただくためのサイトです。



障害を理由とする差別で困った時は、広域専門指導員に相談してください。

【安房圏域】専用電話：0470-23-6900/FAX(代表)：0470-23-6694

<問合せ先：地域福祉課>

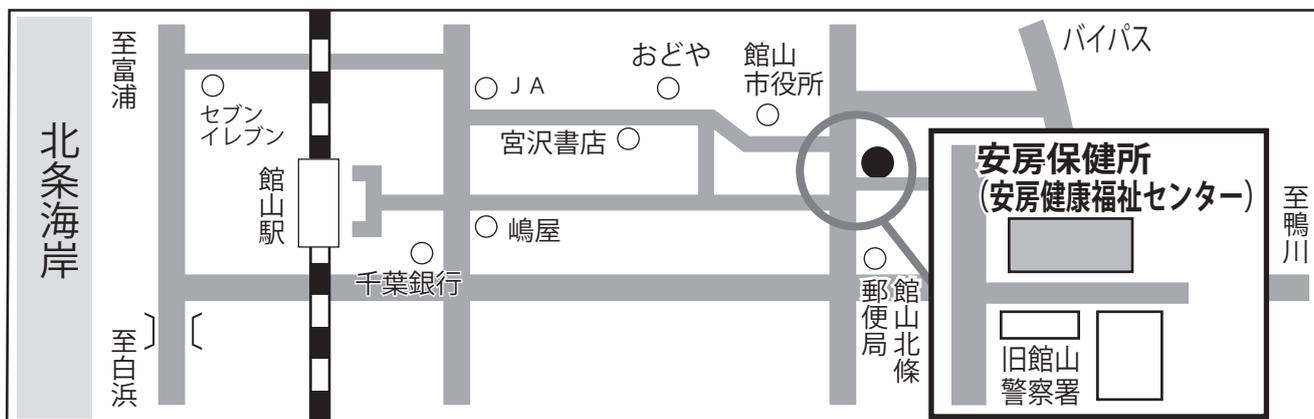
# 令和6年度 健康相談等業務日程表

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	9:30～10:30				
B型・C型肝炎ウイルス検査（予約制）	毎月第1・第3月曜日	9:30～10:30				
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

