

安房保健所だより

第 58 号
令和8年2月発行

(安房健康福祉センター)

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/>

「ロコモ予防レシピ集」をご活用ください

安房地域の栄養士が レシピ集 を作りました!

ロコモ予防には、適度な運動と1日3食の食事の際に栄養素等バランスのよい食事を心がけることが大切です。

できるだけ時間や手間をかけずに用意ができる、不足しがちな栄養素を意識して摂取できる、朝食や昼食に取り入れやすいレシピを、ホームページで公開しています。日々の食事づくりにお役立てください。

※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。



バランスのいい食事とは?

下の絵は、毎日食べたい10食品群です。毎日の食事では7種類以上食べることが、バランスよく食べる目安になります。

レシピ集では、使用されている食品群を表示しています。



こんなメニューはいかがでしょう?

難易度 ★☆☆(やさしい)

さば味噌缶とトマトのどんぶり

栄養成分表示(1人分)

エネルギー:625kcal たんぱく質:30g

脂質:24g 炭水化物:74g 食塩相当量:1.7g

【材料】

- さば味噌煮缶 …… 1缶
- トマト …… 100g
- 万能ネギ …… 10g
- 刻みのり …… 適宜
- ゴマ油 …… 3g
- ご飯 …… 180g

【作り方】

- ① トマト …… ザク切り
ネギ …… 小口切り
さば缶 …… ほぐしておく
- ② どんぶりにご飯、さば味噌煮缶、トマト、ネギの順でのせていき、ゴマ油を回し入れ、最後に刻みのりを散らす。

栄養士からのコメント

さば味噌煮缶は、骨まで食べられるのでカルシウムの補給になります。
カルシウム339mg(1人分)

このレシピでは10食品群のうち さかな あぶら やさい かいそう(海藻) がとれます



<問い合わせ先: 地域保健課>

犬・猫を合わせて10頭以上飼っている方は届出が必要です!!

「千葉県動物の愛護及び管理に関する条例」では、
犬又は猫の多頭飼育の届出制度があります。

適切な飼育管理のため、保健所では不妊去勢手術等
のアドバイスを行っています。



🐾 届出が必要な方 🐾

- 生後91日以上犬・猫を合わせて10頭以上飼育する方

届出が除外される場合

- 第一種、第二種動物取扱業の者が業として飼育・保管する場合
- 動物病院において診療のために飼育・保管する場合 等

届出の期限：届出の対象となった日から30日以内

<問い合わせ先：健康生活支援課>

ウイルスによる食中毒にご注意を!

食中毒は夏だけではなく、冬に発生する食中毒としてノロウイルスが有名ですが、他にもロタウイルスやサポウイルスといったウイルスによる食中毒があります。

ウイルスによる食中毒予防のための4つのポイントは「持ち込まない、つけない、やっつける、ひろげない」です。次のことに注意して食中毒を防ぎましょう。

👉 持ち込まない

- 日頃から感染しないように、**健康管理**を心がけましょう!
- 腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を扱う作業を控えましょう!



👉 つけない

- 調理などの作業をする前は、手洗いをしっかり行いましょう!



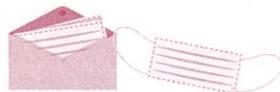
👉 やっつける

- 食品は中心部まで**十分加熱**しましょう!
中心部が85℃で90秒以上が目安です。
- 調理器具類は**熱湯**や**塩素消毒液**（塩素濃度200ppm）で消毒しましょう!
アルコールは効きません!



👉 ひろげない

- 感染者が使ったもの、おう吐物が付いたものは他と分けて**洗浄・消毒**しましょう!
- おう吐物を処理するときは、使い捨ての**マスク**や**手袋**を着用しましょう!



<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

近年、10代や20代の若年層における大麻の乱用は深刻な問題となっています。

令和6年は、大麻による検挙者6,078人のうち30歳未満の検挙者は4,478人で、30歳未満の検挙者の占める割合は、全体の73.7%でした。

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。

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。

大麻を含め、薬物乱用は重大な犯罪

～薬物の相談機関～

千葉県薬務課

☎ 043-223-2620

千葉県精神保健福祉センター 依存症相談電話

☎ 043-307-3781

安房保健所（健康福祉センター）

☎ 0470-22-4511

最寄りの警察署



ダメ! ゼツタイ!

<問い合わせ先: 総務企画課>



～聴覚障害のある人への配慮を考えよう～

昨年11月『東京2025デフリンピック』が開催されましたが、聴覚障害・平衡機能障害の方は、県内では約1万4千人、安房地域では300人以上の方が暮らしています。この機会に聴覚障害の人への配慮について学び、共生社会に向けた地域づくりを進めましょう。

- 意思疎通の方法には、手話・筆談・口話・要約筆記などがあります。
- 補聴器や手話や筆談を使用する場合でも、口の動きや表情、ジェスチャーなど、複数の方法で補って会話している場合もあります。
- 正面に位置し、こちらの表情や口の動きを見えやすくしましょう。
- 重要なことは、図を使ったり文字を書くなどで、確認しましょう。
- 緊急時などは、筆談などの他に、携帯電話の文字入力で伝える方法や、音声データを視覚化するアプリをご本人が持っている場合もあります。
- 外見からは分かりにくい障害のため、無視されたなどと誤解をされたり、ご近所付き合いや困った時の相談など、対人面で制限や遠慮を感じられる場合もあります。
- 発話ができたり読話ができることで、聞こえていると誤解されることもあります。



ポイント

必要な配慮には個性があるので、その人に配慮の方法を確認することが大切です。また、ご家族や通訳者がいても、ご本人の顔を見ての対話を心掛けましょう。

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

<問い合わせ先: 地域福祉課>

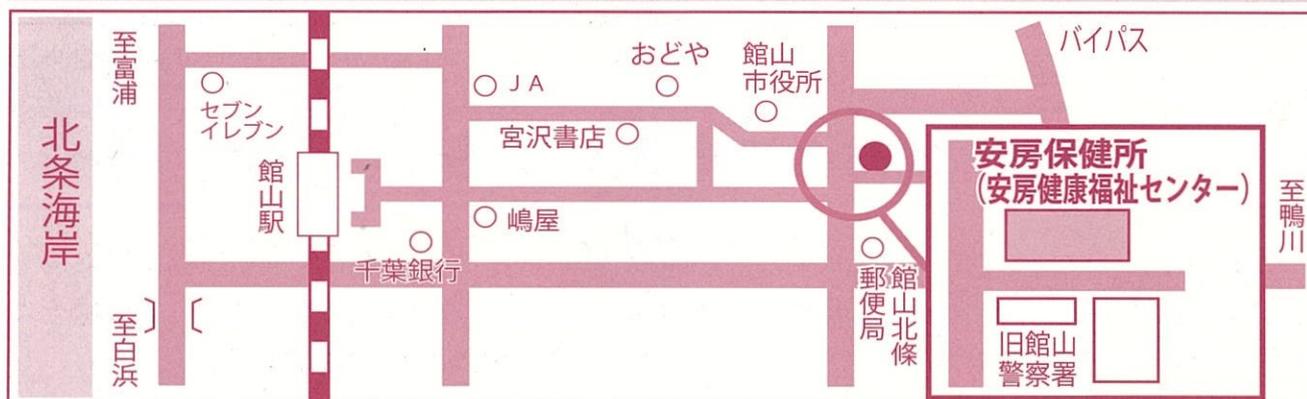
令和7年度 健康相談等業務日程表

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		

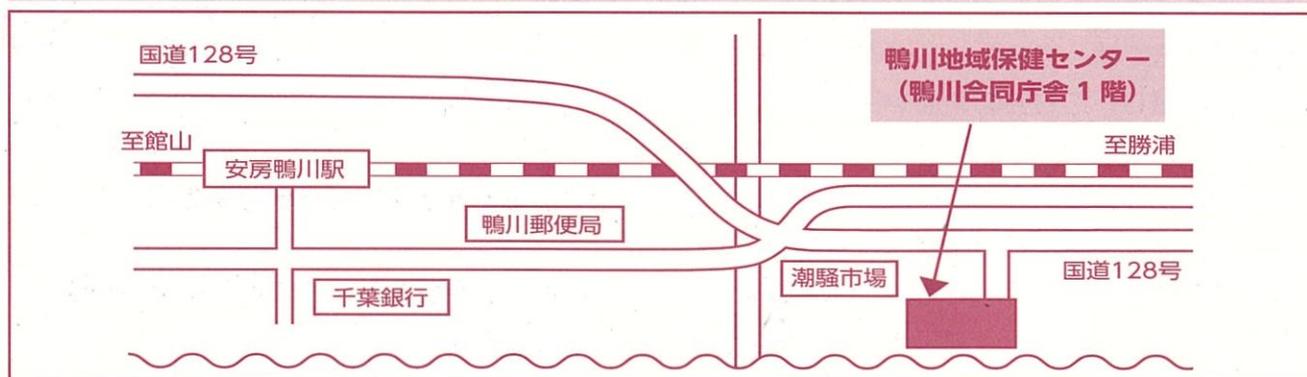
※ただし、祝日・年末年始 閉庁時を除く

〈問い合わせ先：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



おしらせ

年2回発行しておりました安房保健所だよりは、本稿をもって発行を終了させていただきます。

保健所の業務等に関する情報は、今後、千葉県ホームページや『あわっと感染症情報』等を通じて発信してまいります。

長年にわたりご愛読いただき、ありがとうございました。



(千葉県HP)