

# 夷隅保健所だより

第56号

(令和7年11月発行)

(夷隅健康福祉センター)

千葉県夷隅保健所管内/2市2町 ●人口/61,805人 ●世帯数/28,363世帯(令和7年9月1日現在)

●メールアドレス isumiho@mz.pref.chiba.lg.jp

●ホームページアドレス <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-isumi/>

〒299-5235 勝浦市出水1224

☎ 0470-73-0145 FAX 0470-73-0904



## 災害時に備えていますか？

### 食品の家庭備蓄



いつ起こるか分からない地震や台風、豪雨などの災害。

大きな災害が起こると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。

発災時でも、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、エネルギーが湧いてきます！

**最低でも3日分、できれば1週間分の食品を備蓄しておきましょう！**

主食とおかずを備蓄しておきましょう！

#### 主食

- ・お米
- ・α化米
- ・缶詰パン
- ・乾麺
- ・カップ麺



#### おかず

- ・魚や肉の缶詰
- ・カレーや牛丼などのレトルト食品
- ・玉ねぎやじゃがいもなどの日持ちする野菜
- ・乾物、即席スープ
- ・冷凍野菜



水は飲料水+調理用水で、**1人あたり1日3L**必要です！(3日で9L)

ローリングストックを活用しましょう！

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。



配慮が必要な方の食品を備蓄しましょう！

乳幼児や高齢者、慢性疾患の人、食物アレルギーの人などへの配慮が必要です。災害時でも、できるだけ普段の状態に近い食事がとれるよう備えておきましょう。



<問合せ先：地域保健福祉課>

## 20歳未満の人は、大人と一緒に喫煙可能な場所には立入禁止です！

多くの利用者がある施設、たとえば電車や飲食店内は、原則禁煙です。所定の条件を満たせば、喫煙室を設けることは可能ですが、**20歳未満の人は、大人と一緒に、喫煙可能な場所には立ち入れません。**たばこの煙がなくなっても、

目に見えない有害物質が壁やカーテン、洗濯物などに付着して残っており、これを吸い込むことで、残留受動喫煙となります。そのため、たとえ、**その場にたばこを吸う人がいなくても喫煙可能な場所には立ち入れません。**喫煙可能な施設の入口には、標識がありますので、施設内に入る前に確認しましょう。



標識について



20歳未満の方は喫煙エリアへ立入禁止

この標識がある施設内に20歳未満の人は立ち入れません。



喫煙専用室あり

Designated smoking room available

この標識がある施設には、喫煙可能エリアがあり、そこに20歳未満の人は立ち入れません。禁煙マークのあるエリアに入ることはできます。

<問合せ先：地域保健福祉課>

県民の元気を応援するお店

# 健康ちば協力店



「野菜がたっぷり食べられる」「食塩を控えることができる」「店内終日全面禁煙」のうち、2つ以上の取組にご協力いただける飲食店等を、「健康ちば協力店」として登録しています！

夷隅保健所管内「健康ちば協力店」(令和7年10月現在)

|                              |  |  |  |
|------------------------------|--|--|--|
| レストラン エンゼル<br>いすみ市大原 8743    |  | あまからや<br>勝浦市勝浦 37-6                                |  |
| かつ亭長嶋<br>いすみ市須賀谷 191-1       |  | たばら食堂<br>勝浦市串浜 1830-4                              |  |
| 女良食堂<br>いすみ市日在 1435          |  | とんかつ亭 有家<br>夷隅郡大多喜町久保 135                          |  |
| かねよ食堂<br>いすみ市日在 12-5         |  | 郷土料理たけのこ<br>夷隅郡大多喜町黒原 181-2                        |  |
| ラーメンとん太 大原店<br>いすみ市深堀 1401-2 |  | てぬぐい茶屋<br>夷隅郡大多喜町石神 1312-1                         |  |
| ライスシャワー<br>いすみ市深谷 12-1       |  | 有限会社 たけゆらの里大多喜<br>夷隅郡大多喜町石神 855                    |  |
| はなにわカフェ<br>いすみ市小池 872-8      |  | 農園食堂 and カフェ 膳所 ZENDOKORO<br>夷隅郡大多喜町下大多喜 642       |  |
| 台湾料理 福亭<br>いすみ市岬町江場土 1893    |  | Café & Diner Kominka66 TOTTOTTO<br>いすみ市岬町榎沢 2276-1 |  |

<問合せ先：地域保健福祉課>

\*\*\*\*\*

## 防ごう！ ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスは乾燥や寒さに強く、ノロウイルスによる食中毒は冬に多発します。感染者の体内で増殖し、おう吐物や排泄物、菌が付着した手や物品を通じて新たな感染を引き起こします。

冬はインフルエンザの予防だけではなく、ノロウイルスによる食中毒を予防するために、次の4つの原則を守りましょう！

### 予防のための4原則

#### ウイルスを…

##### ① 持ち込まない！

日々の健康管理を心がけ、下痢や吐き気などの症状がある場合は食品を取り扱う作業は控えましょう！

##### ③ やっつける！

ノロウイルスは加熱することで死滅します。ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は中心部を85～90℃で90秒以上加熱しましょう！

##### ② につけない！

食べ物にウイルスがつかないようにするため次亜塩素酸ナトリウムによるキッチンでの清掃、消毒や調理器具の洗浄を行いましょう！

##### ④ 拡げない！

ウイルスを拡げないために調理などの作業前や食事後、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理後は手洗いや消毒を行いましょう！爪を短く切って、石けんを十分泡立て、ブラシを使って手指を洗浄すると効果的です。

<問合せ先：健康生活支援課>

# 薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

薬物乱用とは、覚醒剤などの違法薬物や市販されている医薬品の用途・用量を守らずに使用することをいいます。

ルールを守らなければ、たとえ一回だけでも乱用です。

## 最近の薬物問題

### ○大麻

近年、大麻事犯の検挙人員が、10代、20代を中心に大きく増加しています。

### ○危険ドラッグ

大麻の成分に似せた合成化合物を含むいわゆる「大麻グミ」などの危険ドラッグによる健康被害が発生しています。

### ○市販薬などの過剰摂取(オーバードーズ)

市販薬や処方薬などの医薬品の過剰摂取により、救急搬送される事例が増加しています。死亡事例も発生しています。

## 薬物を乱用するとどうなるの？

現実と記憶の区別が  
つかなくなる(幻覚、幻聴、妄想)

幻覚による殺人など

思ったように  
体が動かせない

交通事故

内臓機能の低下

呼吸困難、麻痺、最悪の場合  
急性中毒死など

感情のコントロールが  
できない

社会的不適応、人格障害

## 悩んだときは、まず相談を。

|  |               |
|--|---------------|
| 千葉県健康福祉部薬務課<br>麻薬指導班                   | ☎043-223-2620 |
| 千葉県こころセンター<br>千葉県精神保健福祉センター<br>依存症相談電話 | ☎043-307-3781 |
| 千葉県警察少年センター<br>ヤング・テレホン                | ☎0120-783-497 |
| お近くの保健所(健康福祉センター)・警察署・交番・駐在所           |               |

<問合せ先：総務企画課>

\*\*\*\*\*

# ちょっと運動、ずっと健康

活動時間が10分増えると、生活習慣病・認知症の発症が**3.2%減少**します

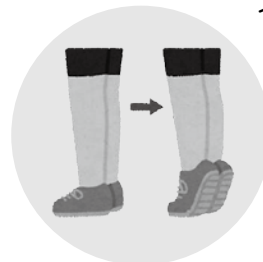
### 家庭でのコツ



近場はなるべく歩く



階段を使う



家事の合間や待ち時にかかと上げ

イスの使用もOK



### 職場でのコツ



コピー機は席から離れた場所を使用



駐車場は入り口と離れたところを使用



みんなでラジオ体操

生活の中で活動時間を10分増やす+10(プラステン)ははじめませんか

～夷隅地域・職域連携推進事業では地域保健と職域保健が連携してみなさんの健康づくりを進めています～

<問合せ先：地域保健福祉課>

# 最近 犬の逸走が増えています

雷や花火などの音に驚いて逃げてしまう犬が多くいます。日頃から首輪が緩くなっていないか確認してください。

こまめに確認  
しましょう！



- 首輪に鑑札と注射済票は装着していますか？
- リードの金具は緩んでいませんか？  
また、劣化していませんか？すり減って壊れているかも。
- 室内飼いの場合は、ドア・窓の閉め忘れはありませんか？

## ▶犬の散歩時はリードや鎖をつけてください！

犬の放し飼いや、リードや鎖なしで散歩をすることは禁止されています。また、散歩中の糞は持ち帰りましょう。

飼い主として責任をもち、マナーやルールを守り、しつけをして他人に迷惑をかけないように大切に飼いましょう。

※犬が逃げたと思ったらすぐに保健所・警察・市町役場までご連絡ください。 <問合せ先：健康生活支援課>

\*\*\*\*\*

## 令和7年度健康相談・検査業務日程表

| 事業名                         | 実施日                           | 受付時間        | 担当課     | 備考                                   |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------|---------|--------------------------------------|
| 精神保健福祉相談<br>(心の健康相談)        | 毎月第1木曜日                       | 13:30~15:00 | 地域保健福祉課 | <予約制>                                |
| DV相談                        | 電話 月曜日~金曜日<br>来所 毎週木曜日        | 9:00~17:00  | 地域保健福祉課 | 【専用電話】<br>0470-73-0801<br><来所相談は予約制> |
| 障害のある人への<br>差別に関する相談        | 月曜日~金曜日                       | 9:00~17:00  | 地域保健福祉課 | 【専用電話】<br>0470-73-4630               |
| 家庭児童相談                      | 月曜日~金曜日                       | 9:00~17:00  | 地域保健福祉課 |                                      |
| ひとり親家庭相談                    | 月曜日~金曜日                       | 9:00~17:00  | 地域保健福祉課 |                                      |
| HIV抗体検査<br>性感染症検査<br>(無料匿名) | 毎月第2木曜日<br>第4火曜日              | 13:00~14:00 | 健康生活支援課 | <予約制>                                |
| 腸内細菌検査(検便)<br>(有料)          | 第2・第3・第4火曜日<br>(休前日及び休前々日を除く) | 9:00~11:00  | 健康生活支援課 |                                      |

※実施日は、休日及び年末年始を除く



### 夷隅保健所(夷隅健康福祉センター) 案内図

【所在地】 〒299-5235 勝浦市出水1224  
 【電話番号】 0470-73-0145 (代表)  
 【アクセス】 JR 外房線勝浦駅から徒歩15分  
 小湊バス「塩田病院」で下車 徒歩1分

<問合せ先：総務企画課>