

夷隅保健所だより

第57号

(令和8年7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/60,897人 ● 世帯数/28,188世帯(令和8年4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

特集

今日からはじめる健康づくり



夷隅地域は、糖尿病やその予備群の方が県内でも多い地域です。

糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防は、バランスの良い食事や定期的な運動、休息など、規則正しい生活が大切です。毎日の健康づくりで、体と心を元気に過ごしましょう。

運動：10分多く体を動かす



- ☐ 階段を使う
- ☐ 歩ける距離は歩く
- ☐ 仕事や家事の隙間時間に

食事：腹八分目を心がける



- ☐ 主食・主菜・副菜を揃える
- ☐ 麺類の汁は残す
- ☐ 甘い飲み物は控える

休息：しっかり睡眠をとる



- ☐ 同じ時間に寝起きする
- ☐ リラックスする時間を作る
- ☐ 無理をしない

～夷隅保健所管内にお住まいの20歳から74歳までの働いている方へ～

「健康に関するアンケート」ご協力をお願い

夷隅地域・職域連携推進協議会では、「糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防」をテーマに、働く世代を中心とした健康づくりを進めています。

今回、皆様の健康の取り組みを教えていただくため、アンケートを作成しました。できるだけ多くの方にご回答いただけますよう、ご協力をお願いします。

このQRコードは、何人でもご利用いただけます。

学校や市町広報においても同アンケートを配布しています。既に回答された場合は回答の必要はありません。

・対象：夷隅保健所管内にお住まいの20歳から74歳までの働いている方

・回答期限：令和8年8月28日



<問合せ先：地域保健福祉課>



朝ごはんでスイッチオン!



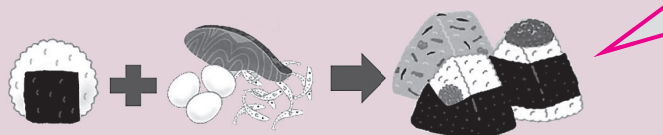
朝食を食べると、生活リズムが整い、**脳に栄養が行き、活性化**します。また、ストレスを感じにくくなるなど、心の健康にも関係しています。さらに、**肥満や糖尿病など生活習慣病の予防にも繋がる**など良いことがたくさんあります。

仕事や家事・育児、勉強や趣味などやりたいこと、やらなきゃいけないことがあるそんな忙しい日々。忙しい時こそ、バランスの良い朝ごはんを食べて活力にあふれた1日にしましょう!



時間がない時は、
ごはんやパンなど主食だけになりがち...

乳製品や果物を取り入れると、
より栄養バランスのとれた
朝食になります!



鮭やじゃこ、かやくごはんのおにぎりに変更
→たんぱく質がとれます!



ハムや野菜のサンドイッチやピザパンに変更
→たんぱく質、野菜がとれます!

ここで ワンポイント!

- ・インスタント食品にカット野菜や冷凍野菜を加えてみましょう!
- ・缶詰や冷凍食品の使用もおすすめ
缶詰は災害時の備蓄としても使用できます。
- ・時間のある時に作り置きをしてみましょう!
夕飯の残りを朝食として食べることもおすすめです。



<問合せ先: 地域保健福祉課>

受動喫煙(たばこ)対策について 知っていますか??

令和元年7月1日から学校・病院等には**原則敷地内禁煙(屋内全面禁煙)**が、飲食店・職場等には令和2年4月1日から**原則屋内禁煙**が義務づけられています。

原則屋内禁煙とされた施設が屋外に喫煙場所を設ける場合は、施設を利用する人や近くを通る人などが、**煙を吸うなど望まない受動喫煙とならないよう配慮をしましょう。**

【標識のご確認を!】



チーバくん



この標識があるところは**20歳未満**は立ち入れません!



- ・終日敷地内禁煙
- ・終日屋内禁煙

としている施設には左のステッカーを配布しています。

詳細は、保健所へお問合せください。

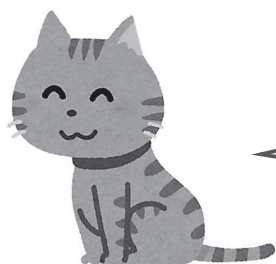
<問合せ先: 地域保健福祉課>

猫について

「かわいそう」が、不幸な命を増やしていませんか？

夷隅保健所管内でも、野良猫の相談が増えています。
猫は繁殖力が強く、不妊去勢手術をしないまま餌だけを
与えると、さらに増えてしまいます。
その結果、

- ・ 交通事故 ・ 病気や飢え ・ 近隣トラブル
など、厳しい環境で暮らす猫が増えています。



不幸な命を増やさないために、

- ✓ 不妊去勢手術
- ✓ 置き餌をしない
- ✓ トイレの設置

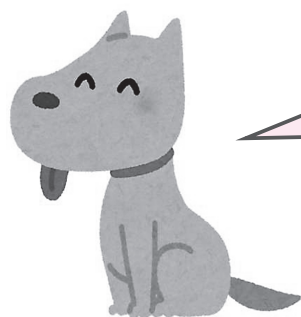
など、責任ある対応を
お願いします。

いすみ市・御宿町には不妊去勢手術の助成制度があります。
(いすみ市は飼い主のいない猫と地域猫、御宿町は飼い犬と飼い猫、が対象です。)
問題が大きくなる前に、早めにご相談ください。
飼い猫は、なるべく室内で飼いましょう。(室内飼いは努力義務です。)
保健所では、猫の捕獲は行っていません。

犬について

「うちの子は大丈夫」が、事故や苦情につながる可能性があります。

- ・ 放し飼い ・ 咬みつき事故 ・ 糞尿トラブル ・ 鳴き声や臭いの苦情
など、犬に関する相談が増えています。



- ✓ 散歩の際は必ずリードを付け、糞は持ち帰りましょう。
- ✓ 砂浜や公園でも放しての散歩は禁止です。
- ✓ 犬の登録と年1回の狂犬病予防注射は法律で義務付けられています。
- ✓ 首輪には鑑札・注射済票を付けてください。
- ✓ 飼い犬が人を咬んだら、咬傷届を提出してください。
- ✓ 犬猫計10頭以上飼う方は、多頭飼養届を提出してください。
- ✓ 正しい飼い方、しつけ方を学びましょう

犬も猫も、ルールを守り、周囲に配慮して飼いましょう。

食中毒に気を付けましょう！

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。
食中毒予防のポイントを意識して、食中毒を予防しましょう。



－細菌性食中毒予防の3原則－

①細菌を「つけない」

- ・調理や食事の前には**手を洗い**ましょう。
- ・生のお肉には食中毒菌が多いので、**他の食品を汚染しないように対策**しましょう。
(例：まな板等の器具を使い分ける、
焼くときは**専用の箸かトング**を使う等々…)
- ・野菜にも病原体がついていることがあります。
生で食べる野菜は、流水でよく洗いましょう。

②細菌を「ふやさない」

- ・室温に長時間**放置せず**、冷蔵庫で保管しましょう。
- ・調理は**迅速**に、調理後は**早く**食べましょう。

③細菌を「やっつける」

- ・中心部まで十分に加熱しましょう。
(目安：**75℃で1分間以上**)
- ・調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒しましょう。

中心部 75℃、
1分以上加熱



■生魚を食べるときは…

★アニサキスによる食中毒に注意！

魚に寄生する寄生虫によるもので、症状は腹痛や嘔吐等が見られます。

◆予防するためには？

- ✓ **新鮮な魚を選び、速やかに内臓を除去！**

魚介類が死亡してから時間経過により寄生虫は内臓から筋肉に移動することが知られています。

- ✓ **目視で確認！**

- ✓ **中心部までの冷凍や加熱で死滅！**

冷凍：-20℃で24時間以上
加熱：70℃以上、
または60℃なら1分

※参考：厚生労働省 HP
「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」



ノロウイルス食中毒について

防ごう

感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染します。ヒトの体内で増殖し、嘔吐・排泄物等を通じて二次感染を引き起こします。

R7年全国・県内

事件数
患者数
No.1

特に冬季に流行しますが、
通年発生します

◆予防のための4原則

- ✓ **ウイルスを「持ち込まない」！**

下痢・嘔吐等の症状がある方は、調理・提供行為を控えましょう。



- ✓ **ウイルスを「ひろげない」！**

調理器具等は、使用後に十分洗浄・消毒しましょう。



- ✓ **ウイルスを「やっつける」！**

カキ等の二枚貝はノロウイルスを蓄えていることがあるため、中心までしっかり加熱しましょう。

ウイルスは**85～90℃で90秒以上**加熱することで死滅します。



- ✓ **ウイルスを「つけない」！**

トイレ後、調理作業前、食事前、汚物に触れた後などは、特によく手を洗いましょう。
丁寧な手洗いはノロウイルスを減らす最も有効な方法です。



※参考 厚生労働省 家庭での食中毒予防 検索

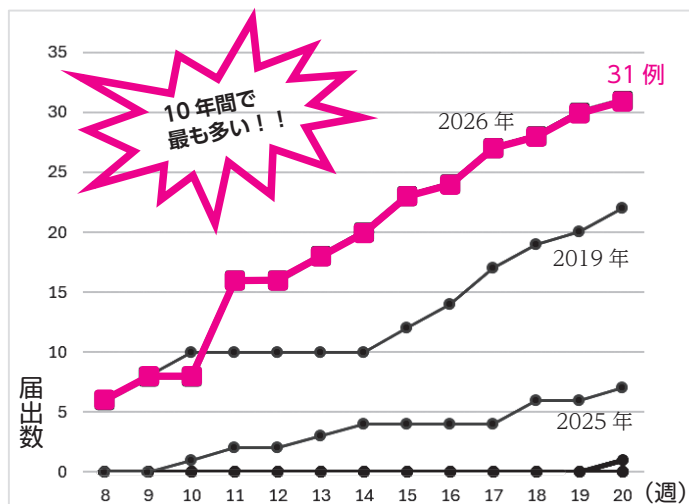


<問合せ先：健康生活支援課>

麻しんが流行しています！

麻しんとは、麻しんウイルスによって引き起こされる感染症です。

感染後、約 10 日後にかぜのような症状、そして 2～3 日後に 39.0 度以上の高熱や体への発しんが現れます。今年の千葉県では、過去 10 年間で最も感染が広がっています。



千葉県麻しん発生届出数

★症状が疑われる場合は、医療機関へ電話等で相談し指示に従ってください。

また、医療機関への移動の際は公共交通機関の利用を避けてください。〈問合せ先：健康生活支援課〉

予防と対策！

○手洗いやマスクだけでは予防できません
ですが・・・

○**ワクチン接種は有効です！**

2 回の接種を受けることでより強い
免疫を獲得することができます。



〈ワクチン接種で期待される3つの予防〉

発症予防・重症化予防・集団感染の予防
まずは、**接種歴を確認しましょう！**

薬のオーバードーズってなに？

最近、かぜ薬や咳止め薬などの処方薬や市販薬を、用法用量を守らずに大量に服用する

オーバードーズ (OD) が若者の間に広がっています。

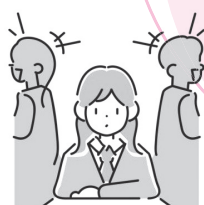
「オーバードーズすると、ふわふわ気持ちがよくなる」、「つらい気持ちを忘れられる」等の誤った情報により、生きづらさや孤独から逃れるためにオーバードーズをする人が増えています。

しかし、実際は、**気分が悪くなり、意識を失う、心臓が止まる、呼吸が止まる、場合によっては死に至ることもあり大変危険です。**



オーバードーズに悩んでいる 友人や家族がいたら

オーバードーズから救うには、
オーバードーズをやめさせること
ではなく、原因になっている悩み
や生きづらさを取り除いてあげる
ことが大切です
否定せず話を聞いてあげましょう



自分自身がオーバードーズに 悩んでいたら

一人で悩まず、つらい気持ちを誰か
かに話したり、困っていることを
相談してみませんか
あなたの悩みや不安に寄り添って
くれる心強いサポーターがたくさん
います



厚生労働省
ホームページ

※参考「一般用医薬品の乱用（オーバードーズ）について」
〈問合せ先：総務企画課〉

その症状、もしかしたら結核かも!?

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。管内の患者の
半数以上は高齢者ですが、働き世代の方が発病することもあります。



このような症状があれば、早めに受診を!

2週間以上続く咳・微熱・だるさ・体重減少・食欲がない・寝汗 など
病気に気づかないまま放っておくと、周囲の人に感染を広げてしまう可能性があります。
発病しているかは胸部レントゲン検査でわかります。年1回は、健康診断を受けましょう!



<問合せ先: 健康生活支援課>

10月1日から窓口の受付時間を午後4時までに変更します!

職員の勤務環境改善のため、窓口受付時間の一部を試行的に短縮します。

現 行	令和8年10月1日から試行
午前9時～午後5時	午前9時～午後4時

<問合せ先: 総務企画課>

令和8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 (心の健康相談)	毎月第3木曜日	13:30～15:00	地域保健福祉課	< 予約制 >
女性支援・DVに 関する相談	電話 月曜日～金曜日 来所 毎週木曜日	9:00～17:00※	地域保健福祉課	【専用電話】 0470-73-0801 < 来所相談は予約制 >
障害のある人への 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】 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 性感染症検査 (無料匿名)	毎月第2木曜日 第4火曜日 ※9月は第2木曜日、 2月は第3火曜日のみ	13:00～14:00	健康生活支援課	< 予約制 >
腸内細菌検査(検便) (有料)	第2・第3・第4火曜日 (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 ※10月1日以降16:00までに短縮



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>