

安房健康福祉センターだより

第 46 号
令和2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) <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/>

台風被害に遭われた皆様へ

昨年9月から10月にかけての相次ぐ台風により、被害に遭われた全ての皆様に、心よりお見舞い申し上げます。また、多くの皆様に多大なるご支援を賜り、改めてお礼申し上げます。

安房健康福祉センターでは、地域保健医療調整本部を設け、管内市町をはじめ医療機関などと連携を図るとともに、県内外からの医療・保健の支援受け入れなどの調整を行ってまいりました。今後も、関係機関と連携し地域の保健医療の更なる充実に取り組んでまいります。

ヘルプマークを知っていますか？

○「ヘルプマーク」とは……

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮等を必要としていることを知らせることができるマークです。

<ストラップ型ヘルプマーク>



このマークを見かけたら、こんな手助けをお願いします！！

○電車やバスでは、席をお譲り下さい。

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、吊革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。

○駅や商業施設で声をかけるなどの配慮をお願いします。

公共交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降等の動作が困難な方がいます。

○災害時に安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方、肢体不自由等の自力での迅速な避難が困難な方、人が大勢いる避難場所等でストレスを感じる方がいます。

○配付窓口：各市町村障害福祉担当課窓口・各健康福祉センターにて配布。

*障害を理由に差別されたり、つらい思いをしたら、広域専門指導員へ相談してください。
(→0470-23-6900)

<問合せ先：地域福祉課・広域専門指導員>

健康増進法改正を受け、受動喫煙防止は施設の管理権原者等の義務となりました

STOP!



●改正健康増進法の趣旨

- ①「望まない受動喫煙」をなくす
- ②受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施



第一種施設（学校・病院・診療所・薬局・施術所・児童福祉施設・行政機関等）

2019年7月1日から「原則敷地内禁煙（屋内全面禁煙）」となりました。

第二種施設（飲食店、旅館・ホテル、理・美容店、デパート、事業所、映画館、パチンコ店、ゲームセンター、葬儀場、鉄道等車両、旅客船等）

2020年4月1日から「原則屋内禁煙」です。

ただし、壁・天井等で区画され、たばこの煙の流出防止措置がとられた喫煙室（喫煙専用室又は加熱式たばこ専用喫煙室、喫煙可能室）は設置可能。

【喫煙専用室】



【指定たばこ専用喫煙室】



【喫煙可能室】

* 飲食等も可

以下の要件を満たす飲食店・喫茶店等の、店内の全部又は一部の場所

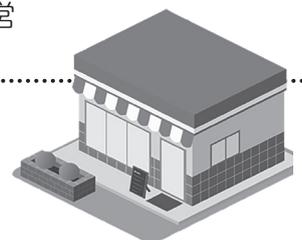
- ・法施行（2020年4月1日）の際、現存すること
- ・個人又は中小企業（資本金又は出資の総額が5,000万円以下の会社）が経営
- ・客席面積が100㎡以下

☆ 施設管理者には次のことが義務づけられます。

- ① 上記要件に該当することを示す資料を施設に備え付けること。
- ② 喫煙可能店であることを掲示すること。

☆ 禁煙エリア内で喫煙した場合、**罰則**が発生する場合があります。

- ＜罰則＞
- ・禁煙エリア内への灰皿等の設置：50万円以下の過料（罰金）
 - ・禁煙エリア内での喫煙：30万円以下の過料（罰金）



<問合せ先：地域保健課>

大麻に関する誤った情報に注意してください！

千葉県薬物乱用防止広報強化月間（令和2年2月1日～2月29日）

大麻は世界で最も乱用されている薬物です。インターネット等において、「大麻は害がない」「タバコより安全である」といった誤った情報が流れていますが、幻覚作用、記憶障害、学習能力の低下、知覚の変化などを引き起こす違法な薬物です。

また、大麻事犯の検挙人員は昨年、3,700人を超え、二年連続で過去最高を更新しました。そのうち半数以上が十代及び二十代の若年層であり、大麻の乱用者の裾野が青少年を中心に拡大し、深刻な問題となっています。

薬物乱用は自分一人の問題ではなく、家族や社会全体に大きな迷惑をかけてしまいます。一人ひとりが薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって若者が薬物に手を出さない社会環境をつくるのが大切です。

《薬物の相談機関》

千葉県薬務課
千葉県精神保健福祉センター
千葉県警察少年センターヤング・テレホン

TEL 043-223-2620
TEL 043-263-3893
TEL 0120-783-497

最寄りの警察署、健康福祉センター（保健所）

＜問合せ先：総務企画課＞

野菜とれていますか？

野菜には食物繊維やカリウムが多く含まれています。食物繊維には、便秘予防や血糖値の上昇を抑制するなどの働きがあり、カリウムには余分なナトリウム（食塩のもと）を排出し、血圧を下げる働きがあります。健康づくりのためにも、野菜をたっぷり食べましょう。



あなたの野菜不足度チェック

あてはまる項目に✓をつけてください。

- 野菜があまり好きではない
- 朝食をとらない日がある
- 一品料理（丼物・麺類など）が多い
- 外食が多い
- 便秘がちである

チェックが多いほど野菜が不足している傾向にあります。



野菜をたくさんとるためのポイント

◆1食分の量は片手たっぴりをめざして

1食分の野菜料理（＝副菜）の目安は、「パー」にした手のひらに山盛り1杯分です。

※副菜には、野菜以外に海藻・きのこ・こんにゃく等もとりいれると、様々な食材を食べることができます。



「パー」山盛り1杯は生野菜で約120g分です

◆+（プラス）小鉢1品を意識する

いつもの食事に、サラダやお浸しなど野菜を使用した小鉢を1品プラスするよう意識してみましょう。

◆加熱調理をしてかさを減らす

野菜は加熱（茹でる・炒める・煮るなど）することでかさが減るため、生の状態より多くの量をとることができます。

◆カット野菜・冷凍野菜を利用する

カット野菜や冷凍野菜を利用すると、炒め物や具たくさんスープなどを手軽に作ることができます。



野菜の重さのめやす



玉ねぎ1個
約200g



にんじん小1本
約150g



大根小1/4本
約250g



トマト1個
約200g



ほうれん草1束
約200g



白菜1/4株
約500g

（出典：健康日本21（第二次）・健康ちば21（第2次）目標値、H27年県民健康・栄養調査（千葉県））

＜問合せ先：地域保健課＞

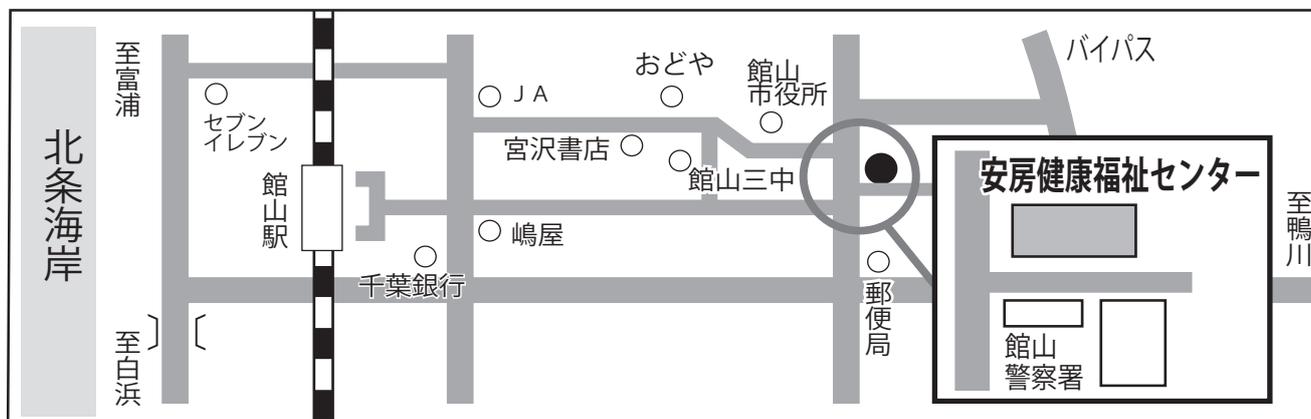
令和2年度 健康相談等業務日程表

事業名	安房健康福祉センター（安房保健所）		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）	予約制		予約制		
思春期相談（予約制）	予約制		予約制		
断酒学級	詳細はお問い合わせください				
児童に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	左記のとおり 安房健康福祉センター （安房保健所）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			
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 〔休日等により下記の日程は実施しません〕 〔4/28、7/21、12/29、2/9〕	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〉

安房健康福祉センター案内図



鴨川地域保健センター案内図

