

安房保健所だより

(安房健康福祉センター)

第 51 号

令和4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 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511
(ホームページアドレス) <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/>

アニサキスによる食中毒に気を付けよう！

近年、アニサキスによる食中毒が大変増えています。アニサキスは、長さ2～3cm、幅0.5～1mmの白色糸状の寄生虫です。サバ、アジ、カツオ、イカ等の魚介類に寄生し、寄生された魚介類を生（不十分な冷凍又は加熱のものを含まず。）のまま食べることで、激しい腹痛や吐き気、嘔吐などの症状を引き起こします。



(予防のポイント)

- 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く
- 良く目で見て確認し、アニサキス幼虫を取り除く
- -20℃で24時間以上冷凍する
- 70℃以上又は60℃なら1分以上加熱する



※一般的な酢じめ、塩漬け、醤油、わさびでは、アニサキス幼虫は死滅しません！

<問合せ先：健康生活支援課>



献血に御協力をお願いします！

国内で輸血に必要な血液を確保するためには、1日あたり約14,000人の方に献血に御協力いただく必要があります。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、献血への御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>

お住いの市町窓口へ

<問合せ先：総務企画課>



パーキング・パーミット制度を知っていますか？

パーキング・パーミット制度（ちば障害者等用駐車区画利用証制度）が、令和3年7月から千葉県で始まりました。

歩行が困難な方（障害のある方、難病の方、要介護者、妊産婦、けが人など）へ、車いすマークのある駐車区画等（右図①②）を優先的に利用できる利用証を交付する制度です。

■利用方法：対象の駐車区画に駐車するときに、ルームミラーに利用証をかけるなど、車外から見えるように掲示してください。

■申請先：①窓口による申請（原則即日交付）
：お住まいの市町村窓口

②郵送による申請（約2週間程度で交付）
：千葉県 健康福祉部 健康福祉指導課

■交付対象者*：障害者手帳をお持ちの方、難病や小児慢性特定疾病の方、介護保険要介護1以上の方、妊産婦（妊娠7か月～）、けが人等

*対象者の条件についての詳細は、千葉県ホームページを御確認ください。右下の二次元コードからもアクセスできます。

■問合せ先：千葉県 健康福祉部 健康福祉指導課

TEL：043-223-3924、FAX：043-222-6294（平日8：30～17：00）



図① 車いす使用者優先駐車区画



図② おもいやり駐車区画

◆県民の皆さまへ ～障害のある方等へ駐車場での配慮をお願いします～

- ・車いすマークのある駐車区画等は、必要な方のために空けておいてください。
- ・一見健常者のように見えても、内部障害があるなど、車いすマークのある駐車区画等の利用が必要な方もいらっしゃいますので、御理解をお願いします。



千葉県 HP への QR コード

<問合せ先：地域福祉課>

ストレスと上手につきあって、こころの健康を守りましょう

ストレスは、気持ちに張りを与えたり、モチベーションを高めたり、プラスの面もある一方で、うまく対処できずに積み重なると、心身に不調をきたす原因となることがあります。

こころの健康を守るために、御自身のこころの声を聞き、自分に合ったストレス対処を取り入れていきましょう。

☑ ストレスのサイン

- 寝つきがよくない
- 憂うつな気分が続く
- 不安で落ち着かない
- イライラすることが多い
- ものごとに集中できない
- やる気がせず、おっくうに感じる
- 疲れがとれない
- 何も楽しめない
- 頭痛・めまいを起こすことがある

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう



例えば…

- ☆睡眠をきちんととる
- ☆食事をバランスよくとる
- ☆趣味やスポーツを楽しむ（ヨガ、散歩、ストレッチなど）

- ☆リラックスする（音楽鑑賞、アロマ、マッサージ、半身浴、日光浴など）
- ☆親しい人と一緒に過ごす
- ☆日常を離れてみる、環境を変えてみる

<問合せ先：地域保健課>

人とペットの防災対策 ~あなたとペットの命を守る「同行避難」~

地震や風水害など緊急的な避難が必要な際は、まずはあなた自身の安全を確保し、続いて家族やペットが安全に避難できることを確認してください。

ペットと共に避難することを『同行避難』といいます。安全な同行避難を行うために日頃から家庭内で、以下の基本事項の備えをしておきましょう。

- 1 基本的なしつけ（クレートトレーニング、トイレトレーニング、マテなど）
- 2 フード、水、療法食、医薬品など5日以上以上の備蓄
- 3 所有者明示（鑑札・注射済票、迷子札、マイクロチップなど）
- 4 ペットの健康手帳（既往歴、ペットの写真、飼い主の連絡先など）
- 5 非常持出しリュック（キャリーバッグ、食器、首輪、リードなど）



※避難所の住居スペースには、原則、飼い主とペットは同居できません。
詳しくはお住まいの自治体に御相談ください。



〈千葉県 健康福祉部 衛生指導課・
ペット防災対策（PDF）への
QR コード〉

〈問合せ先：健康生活支援課〉

健康ちば協力店を利用してみませんか



外出や市販のお惣菜を
利用する時でも、
野菜をたっぷり食べたいな。

家族の食事を
健康に気遣って選びたい！

外出が多いけど、
どうやって食塩を
控えたらいいの？

健康ちば協力店

～食事から健康を応援～



千葉県

「健康ちば協力店ステッカー」

千葉県では、「野菜がたっぷり」「食塩ひかえめ」「店内終日全面禁煙」を実施する飲食店等を『健康ちば協力店』として登録し、県民の皆様の健康づくりを応援しています。

健康づくりに取り組みたい方は、「健康ちば協力店ステッカー」が貼られた『健康ちば協力店』をぜひ利用してみてください！

千葉県ホームページ
『健康ちば協力店』
地域別一覧



『健康ちば協力店』
募集中

〈問合せ先：地域保健課〉

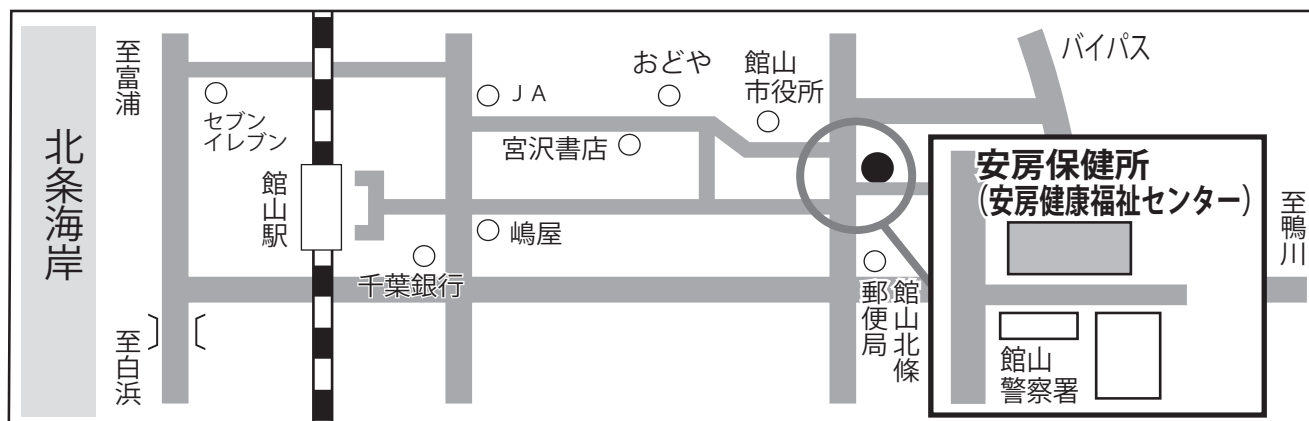
令和4年度 健康相談等業務日程表

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	10:00～11:00			※新型コロナウイルス感染症防止対策のため急きょ中止 となる場合があります。	
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

