

# 長生健康福祉センター

平成30年2月発行

第39号

だより

発行 長生健康福祉センター(長生保健所)

〒297-0026 茂原市茂原1102-1

TEL 0475-22-5167

FAX 0475-24-3419

ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-chousei/index.html>

## あなたの食生活を振り返ってみて!!

～平成27年県民健康・栄養調査の結果から～

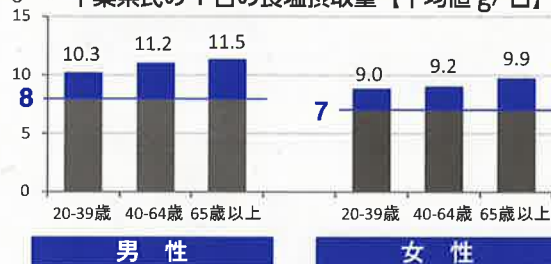
### 食塩のとりすぎ

全ての年代で目標量より2g以上多くとっています!

男性:目標量8g未満 女性:目標量7g未満

※目標量:日本人の食事摂取基準 2015より

(g/日) 千葉県民の1日の食塩摂取量【平均値 g/日】



食塩の摂りすぎチェックの数を減らしましょう!

塩蔵品(塩さけ、たらこ、佃煮等)を週3回以上食べている。

汁物(みそ汁、スープ類)を1日2杯以上飲む。

漬物や味付けしてあるおかず、しょうゆやソースをかける。

丼物、カレーライス、麺類などの単品料理を週3回以上食べている。

漬物物を1日2回以上食べている。

麺類の汁をほとんど飲む。

### 野菜の摂取不足

20歳～64歳は目標量より少なく、野菜摂取量が足りていません。野菜摂取の目標量:1日350g

(g/日) 千葉県民の1日の野菜摂取量【平均値 g/日】



片手山盛りの野菜を毎食、1日3回

例えば、→ランチでサラダをプラス

→カット野菜を使って具だくさんスープや炒め物をプラス

1食にとりたい野菜の量  
約120gの生野菜

茹(ゆ)でるとかさが減って  
食べやすくなります。



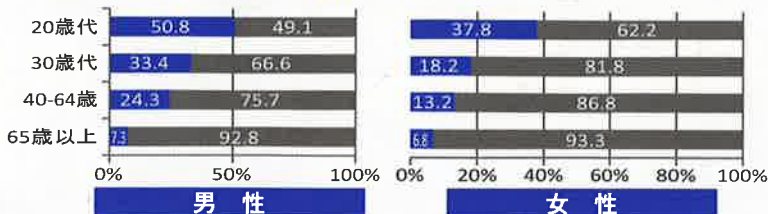
茹でると



### 20～30歳代の朝食欠食

20歳代は男性の2人に1人が、女性の3人に1人が朝食を食べていません。30歳代男性も3人に1人が朝食を食べていません。

千葉県民の朝食摂取状況 ※欠食あり(週に2日以上) ほとんど毎日食べる



朝食は1日のスタートの活力!

朝ごはんを食べていない人へ

★何か一品一口から★

おにぎり、パン、バナナ、ヨーグルトなど食べやすい物から!

調理する時間がない人へ

★コンビニを活用して★

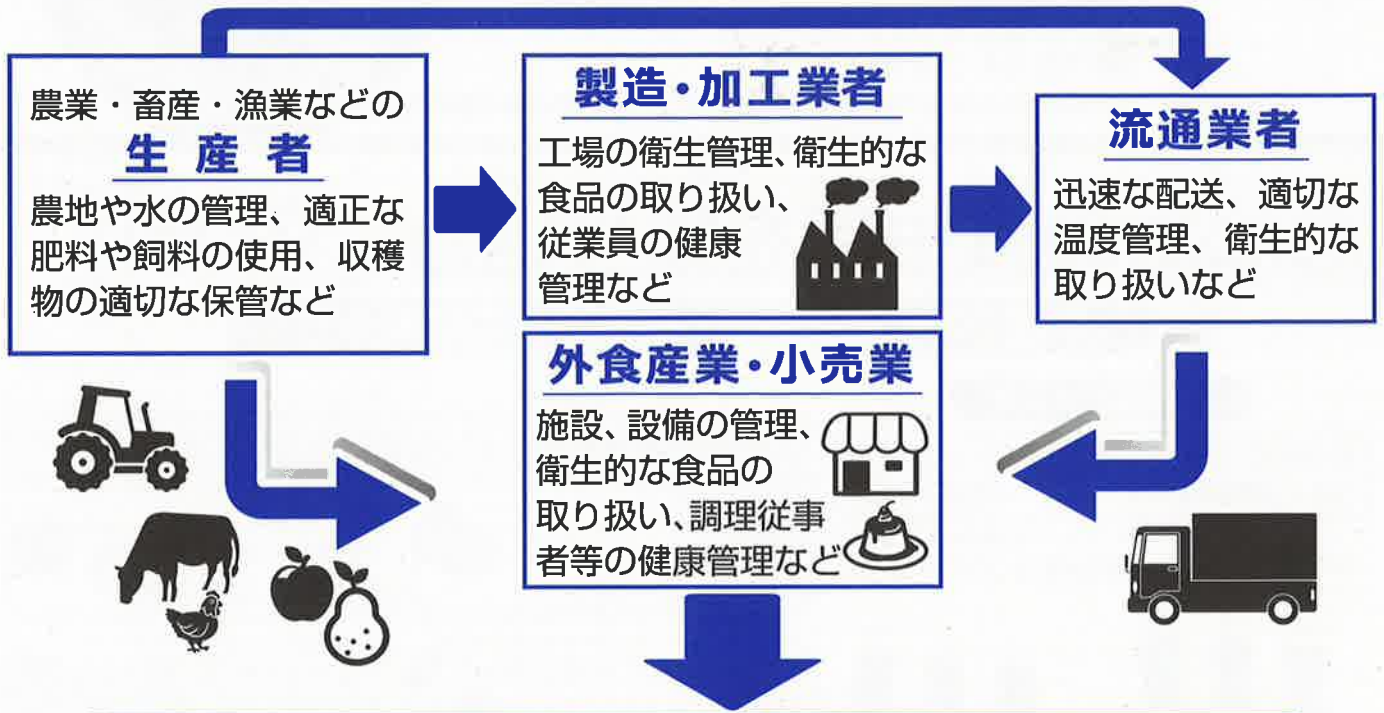
鮭おにぎり+カップ野菜みそ汁  
肉まん+野菜ジュース  
野菜サンドイッチ+牛乳

食べる時間がない人へ

通勤途中や、  
職場で勤務  
時間前に!

## 食中毒は家庭でも発生します！

食品の生産から販売・消費に至るまでの各段階で、さまざまな要素が食品の安全に影響を及ぼします。



### 食べるあなたには何ができますか

- ① 新鮮な食材を購入しよう、食品の表示を確認しよう
- ② 保存は適切な温度管理で（冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下）
- ③ 手は石けんなどで洗い、流水でよく洗い流すこと
- ④ 加熱調理する食品は十分加熱（中心温度が75℃で1分以上）
- ⑤ 調理された料理はできる限り早く食べよう
- ⑥ 残って保管する料理は、小分けしてすぐに冷蔵庫へ

## 犬・猫を捨てることは犯罪です！

愛護動物を捨てること（遺棄）は動物の愛護および管理に関する法律により禁止されています。違反すると最大100万円の罰金が科せられます。

世話をしている人が責任をもって最後まで飼いましょう。特に不幸な子猫を増やさぬように、不妊去勢手術と室内飼育をお願いします。



# 忘れていませんか、結核

～今でも年間約2万人が新たに発症しています～

## 結核はどんな病気？

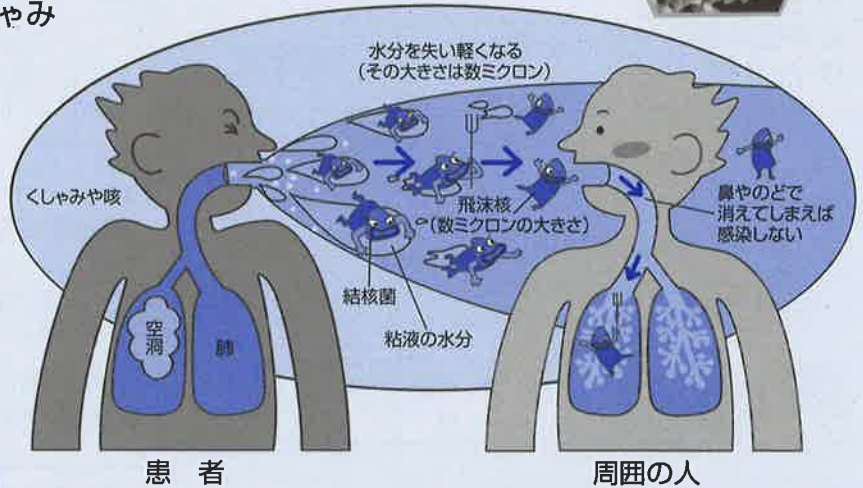
結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。  
結核菌の混じったタンがせきやくしゃみと一緒にとびちり、それを周囲の人が吸い込むことでうつります。

電子顕微鏡で見た結核菌の図  
1～4μm(ミクロン)



## 結核って過去の病気じゃないの？

結核は「過去」の病気ではありません。  
平成28年は1年間で17,625人(全国)が新規に結核の診断を受けています。そのうち、60歳以上の方が占める割合は72.0%になります。



## 感染したら、必ず発病するの？

結核に感染したからといって、必ず発病するというわけではありません。  
通常は免疫機能が働いて、結核菌の増殖を抑えますが、免疫力が弱まると発病するケースが増えます。

## どんな症状がでるの？

- ①咳やタンが2週間以上続く ②体がだるくなる。元気がなくなる。  
③微熱が続く。寝汗をかく。 ④体重が減る。食欲が減る。 ⑤胸に痛みがある

こういった症状がある場合は、早めに受診しましょう。せきが出る時は、マスクをしましょう。

## 大事なことは・・・発病予防と早期発見

発病を予防するためには、結核菌が増殖しやすい環境をつくらないことが大事です。

適度に運動する

睡眠時間を十分とる

好き嫌いせずバランスのとれた食事をする

免疫力を弱めないために、お家でできる予防法を実践しましょう。  
また結核は、早期に軽症の段階で発見されれば、他人にうつす恐れはなく、治療も外来の内服治療が可能です。



年1回は必ず胸部レントゲン検査を受けましょう。

# 平成30年度 相談・検査の日程

内 容	実施日	受付時間
精神保健福祉相談 (こころの健康相談)	[医師による相談] 毎月2回 (※実施日等の詳細は地域保健福祉課までお問い合わせください。)	14:00~16:00 (予約制)
精神障害者 社会復帰事業 (デイケアクラブ)	第2木曜日	10:00~14:00 (登録制)
エイズ 性感染症 肝炎検査 (無料)	[即日検査] 毎月第1・3火曜日	[即日検査] 13:00~14:00 (予約制)
	[夜間検査] 隔月(偶数月) 第3火曜日	[夜間検査] 17:30~18:30 (予約制)
骨髄バンク ドナー登録受付	第1火曜日	10:00 (予約制)
腸内細菌検査 (有料)	毎週火曜日 (第5週、休日及び 休前日を除く)	9:00~11:00

内 容	実施日	受付時間
不妊相談	[医師による相談] 予約制で実施	(予約制)
DV相談	[来所相談] 火曜日	9:00~17:00 (原則予約制)
	[電話相談] 月曜日~金曜日	9:00~17:00 (専用電話) 0475-22-5565
家庭児童相談	月曜日~金曜日	9:00~17:00
母子自立支援	月曜日~金曜日	9:00~17:00
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 (専用電話) 0475-26-1510

※該当日が、祝祭日、年末年始の場合は実施しません。  
 ※やむを得ず、日程を変更する場合があります。  
 ※詳細については電話でお問い合わせください。  
 なお、長生健康福祉センターのホームページでも掲載しております。

## 平成30年「はたちの献血」キャンペーン (平成30年1月~2月)

血液製剤の安定した供給を図るため、新たに成人式を迎える『はたち』の若者をはじめ、多くの皆様の献血への御理解と御協力をお願いします！

- ◆長生地域の献血会場  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-chousei/boshuu/kenketsu.html>
- ◆千葉県内の献血会場  
<http://www.chiba.bc.jrc.or.jp> (千葉県赤十字血液センターのページ)

