

いちばら

千葉県市原保健所
(市原健康福祉センター)
TEL 0436 (21) 6391

No.49

2022年3月発行

賢く
選ぶ

栄養成分表示活用術

栄養成分表示とは

容器包装の加工食品には、エネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）等の栄養成分含有量が表示されています。

栄養成分表示を食品選びに活用し、健康づくりに役立てましょう。



エネルギー

肥満や痩せを
予防し、適正
な体重の維持
に役立ちます

栄養成分表示 1食分(10g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

よく食べる食品のエネルギー量を知っていますか？
自分の体格（BMI）を確認し、食品を選ぶ際の参考にしましょう。
BMIは体格の指数で、エネルギーの摂取量及び消費量のバランスを示す指標として用いられています。
身体活動レベルが、ふつう（仕事や家事等を行っている人）の場合、1日のエネルギー必要量は、成人男性は2100～2700kcal程度、成人女性は1650～2050 kcal程度が目安です。

あなたのBMIは？ **体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**
【例】170cm・65kgの場合 / 65(kg) ÷ 1.7(m) ÷ 1.7(m) = 22.5

目標とするBMI	18～49歳	50～64歳	65歳以上
	18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

食塩相当量

減塩は高血圧
の予防や管理
に役立ちます

栄養成分表示 1食分(10g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

よく食べる食品や、調味料に含まれる食塩はどのくらいでしょうか。
目標量に近づけるように、減塩に取り組んでみませんか？

食塩相当量の1日あたりの目標量	男性	女性
	7.5g 未満	6.5g 未満

日本人の食事摂取基準2020年版

「たっぷり」「%カット」も参考に

食物繊維たっぷり、カルシウムたっぷり、塩分40%カット、脂質50%カットなど、一定の基準より多い又は少ない含有量の食品に、「栄養強調表示」をしています。



内容量もチェック

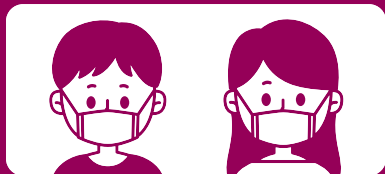
栄養成分表示を1包装あたりで表示しているものと、100gあたりで表示しているものがあります。

(例) 1個あたり内容量が200gで栄養成分表示が100gあたり40kcalの場合
1個食べると80kcalとなります。



基本的な感染防止対策を徹底しましょう

マスクの着用



会話時は必ず着用

手洗い・手指消毒



こまめにしよう

3密の回避



×密接 ×密集 ×密閉

*その他、こまめな換気、体調不良時に外出や移動を控えることなども大切です。引き続き、感染拡大防止にご協力をお願いします。

新型コロナウイルスとこころのケア

「不安だ」「怖い」「いつもよりイライラする」など感じることはありませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響で、不安や疲れなど、こころに変化があらわれることがあります。このような変化は、大きなストレスを受けた時に「誰にでも起こりうる自然な反応」ですが、長引くことで、不調のきっかけになることもあります。

ここでは、自身が行うことができるこころのケアを紹介します。

規則正しい生活を送りましょう

こころの安定のため、食事、睡眠など規則正しい生活を。

こころをリラックスさせる方法を身につけましょう

ストレッチ、散歩、入浴、深呼吸など、自分なりのストレス解消法を。

信頼できる人とつながりましょう

ビデオ通話、SNS、メール等を上手に使い、信頼できる人とコミュニケーションを。

自分の時間を持ちましょう

大切な家族でも、常に一緒にいることがストレスとなる場合もあるので、自分の時間を大切に。

情報は、正しいものを必要な分だけ取り入れましょう

メディア等の情報を見続けると必要以上に不安をあおられてしまうことがあるので、情報収集に選択を。

継続的な献血のお願い

新型コロナウイルス感染の拡大下でも、毎日約13,000人の方の献血の協力が必要です。献血会場では手指消毒や検温など感染対策を徹底し、良好な衛生環境を保っています。皆様のご理解・ご協力をお願いします。

市原市内の献血会場

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/boshuu/kenketsu.html>

献血の予約について(千葉県赤十字血液センターのホームページ)

https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/place/m1_04_00_index.html



知っていますか? レジオネラ肺炎

レジオネラ肺炎は、レジオネラ属菌を含むエアロゾル（細かい霧やしぶき）を吸入することで感染する病気で、高熱、寒気、咳、倦怠感、筋肉痛等を主症状とし、重症になると意識障害を起こしたり命に関わることもあります。

代表的な感染源として、冷却塔水、加湿器、循環式浴槽などが報告されています。高齢者、他の病気にかかっているなど抵抗力の弱い人は特に注意しましょう。

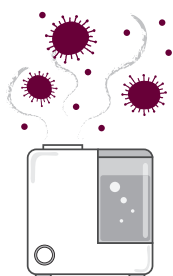
★ 超音波式加湿器に注意しましょう! ★

水を加熱せずに周囲に大量のエアロゾルを発生させるため、殺菌されないままレジオネラ属菌を飛散させることがあります。

きちんとメンテナンスを行い、安全に加湿器を利用しましょう。

一般的な加湿器のメンテナンスのポイントは右のとおりです。

取扱説明書を確認しましょう。



● タンク内や水の触れる場所を洗浄・消毒する

触ってぬるぬるしている場合は、ぬめりがなくなるまで洗浄し、洗浄後に次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）などで消毒しましょう。

● タンクの水はつぎ足ししないで毎日交換する

時間の経った水には菌が増殖していることがあります。つぎ足し続けるとより多くの菌が増殖することになります。タンクに入れる水は、毎日交換しましょう。水道水がおすすめです。

● 乾燥させる

レジオネラ属菌は乾燥に弱いので、定期的に乾燥させましょう。

● 使用終了時、再使用時に洗浄する

加湿が必要な季節が終わったら、保管する前にしっかり洗浄しましょう。また、保管してあった加湿器を使う前にも洗浄しましょう。

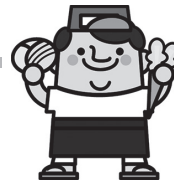
食品営業の制度が変わりました

新たな営業届出制度について



令和3年6月1日から食品営業の制度が変更となり、①営業許可業種、②営業届出業種、③届出対象外業種の3つに区分されました。

このうち②営業届出業種の営業者は、保健所に届出をする必要があります。



① 営業許可業種

飲食店営業、菓子製造業、そうざい製造業等
32業種

② 営業届出業種

① 営業許可業種及び③ 届出対象外業種に該当しないすべての営業

[例]・旧許可業種であった営業
(乳類販売業、氷雪販売業等)
・販売業 (弁当販売業、野菜果物販売業等)
・製造・加工業 (農産保存食料品製造・加工業、卵選別包装業等)
・その他 (行商、集団給食施設等)

③ 届出対象外業種

食品又は添加物の輸入をする営業、貯蔵又は運搬業、常温包装品の販売業、器具・容器包装の製造業 (合成樹脂が使用された器具・容器包装を除く)、器具・容器包装の輸入又は販売業

- 届出は、食品衛生申請等システムを用いて、オンライン上で提出することも可能です。
【食品衛生申請等システム：<https://ifas.mhlw.go.jp/faspte/page/login.jsp>】
- 届出は許可と異なり、手数料はかからず、有効期間がないため更新の必要はありません。
ただし、届出事項に変更があった場合や廃業した場合は、保健所への届出が必要です。
- 届出には施設基準の要件はありませんが、許可と同様に「食品衛生責任者」を設置する必要があります。
また、「HACCPに沿った衛生管理」を行わなければなりません*。
(*合成樹脂製の器具・容器包装の製造事業者を除く)

登録・狂犬病予防注射は 飼い主の義務です

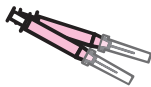


飼い主の義務

登録

市役所の窓口で登録をし、交付された「鑑札」を愛犬に装着してください。登録した犬が死亡した、所在地を変更したときにも届出が必要です。

狂犬病 予防注射



予防注射によって、愛犬が狂犬病にかかることを予防し、人への感染を防ぐことができます。屋内・屋外飼養に関わらず、予防注射を毎年1回必ず受けさせましょう。交付された「注射済票」の装着も忘れずに行いましょう。



飼い犬が人をかんでしまった時には、ただちに保健所へ届出し、獣医師による検診を受けさせることが必要です。

問合せはこちら

- 登録・注射に関すること 市原市役所 保健福祉課
TEL 0436-23-9813
- 飼い犬が人をかんだとき 市原保健所(市原健康福祉センター)
TEL 0436-21-6391

ほじょ犬

もうどうけん ちょうどうけん かいじょけん
盲導犬・聴導犬・介助犬 は、

ペットではありません。

公共施設をはじめ飲食店、病院や宿泊施設など、いろいろな場所でほじょ犬を受け入れることは「身体障害者補助犬法」で義務付けられています。



医療機関編



飲食店編



複合商業施設編



公共交通機関編



宿泊施設編



不動産編

ほじょ犬は、障害のある方が自立と社会参加をするためのパートナーです。



厚生労働省のホームページに受け入れに関するガイドブックが掲載されています。上記の二次元コードからアクセスしてください。

障害を理由とする差別で困った時は相談してください。

専用電話 0436-24-2387

FAX(共有) 0436-22-8068

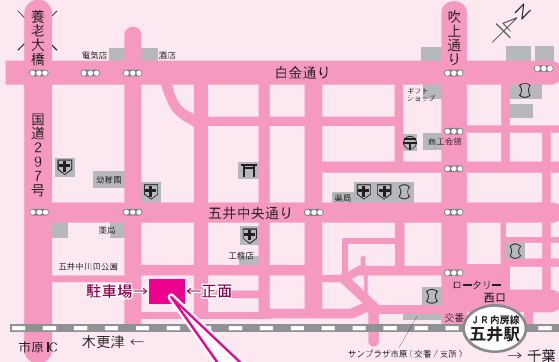
問合せ先：地域保健福祉課

千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター)

令和4年度 相談・検査業務案内

※大腸がん検診等は実施して
おりませんのでご注意ください。

内容	受付日	受付時間	備考
精神保健福祉相談	第2木曜日・第4水曜日	14:00~16:00	予約制
配偶者暴力(DV)相談	電話 毎週月~金曜日	9:00~17:00	電話 0436(21)3511
	面接 毎週木曜日	9:00~17:00	面接 予約制
障害のある人への差別に関する相談	毎週月~金曜日	9:00~17:00	電話 0436(24)2387
H1V検査			
梅毒検査 クラミジア抗原検査	※新型コロナウイルス感染症対応等のため現在休止中です。 最新の情報はホームページまたは電話でご確認ください。		
肝炎検査(B型・C型肝炎)			
腸内細菌検査(検便)	月2回水曜日 ※詳しい日程はホームページまたは 電話でご確認ください。	9:00~10:30	有料



千葉県市原保健所(市原健康福祉センター)

千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター)

〒290-0082 市原市五井中央南1-2-11

TEL 0436(21)6391

FAX 0436(22)8068

Eメール

ichiharahc@mz.pref.chiba.lg.jp

ホームページ

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/index.html>