

# 夷隅保健所だより

第49号

(令和4年6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/66,058人 ● 世帯数/28,859世帯(令和4年5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

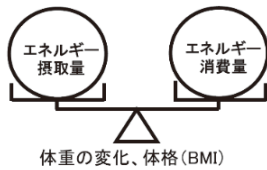
## 健康づくりに栄養成分表示を活用しよう!

食品表示法に基づき、容器包装に入れられた加工食品には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の栄養成分表示がされています。栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源になりますので、健康の維持・増進のためにぜひ活用していきましょう。



まずは食品の「エネルギー」と日々の「体重」チェックで肥満ややせを予防しよう!

〈エネルギーと体重・体格の関係〉



エネルギーのとり過ぎは肥満につながり、肥満は高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。一方、エネルギーの摂取不足はやせにつながり、特に高齢期のやせや低栄養は、寝たきりや死亡のリスクを高めます。

適正な体重を維持するために、まずはエネルギーの栄養成分表示を活用し、摂取エネルギーを調整するとよいでしょう。

また、とり過ぎたエネルギーは運動などで消費しましょう。

### ➤ 1食分の「エネルギー」の目安は?

一般女性、中高年男性  
650kcal未満

一般男性、身体活動量の高い女性  
650~850kcal

参考：厚生労働省「生活習慣予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」

### ➤ 適正な「体重」とは?

BMI(体格指数)が以下の目標の範囲内となる体重が理想的です。

年齢	目標とするBMI※(kg/m <sup>2</sup> )	(例)身長160cmの方の目標体重
20~49歳	18.5~24.9	47~64kg
50~64歳	20.0~24.9	51~64kg
65歳以上	21.5~24.9	55~64kg

※ BMI (kg/m<sup>2</sup>) = 体重 ( )kg ÷ 身長 ( )m ÷ 身長 ( )m

ここをチェック!

栄養成分表示  
1食(10g)当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g



◇ 栄養成分表示は、エネルギー以外にも、高血圧予防のために食塩相当量が少ない食品を選んだり、糖尿病予防のために食物繊維豊富な食品を見つけたりするときにも役立ちます。

◇ 弁当や惣菜、冷凍食品、インスタント食品、パン、お菓子などを食べる時には、栄養成分表示を確認してみましょう!

<問合せ先：地域保健福祉課>

# 井戸水を飲用に使うときは、こんな点に注意してください。

井戸水や湧水は、有害物質の地下浸透や管理が不十分なことにより汚染されるおそれがあります。清潔で安全な水を確保するため、次のような点に気をつけましょう。

- 井戸やその周辺は、みだりに人や動物が入らないようにしましょう。
- 井戸やその周辺の点検を定期的に行い、井戸の周囲の清潔保持に努めましょう。
- 井戸を新たに設置したときは、水道法の水質基準全項目（51項目）の水質検査を行い、安全を確認してから飲用しましょう。なお、塩素消毒を実施していない場合等は、消毒副生成物と臭気物質を省略することができます。
- 使用している井戸水について、定期的（年1回以上）に水質検査（11項目その他）を実施しましょう。

水質検査は、水道法に基づく大臣登録水質検査機関や建築物衛生法に基づく登録水質検査機関で受けられます。検査機関は、千葉県ホームページで案内しております。

千葉県ホームページ（<https://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/inryousui/inyouido.html>）

- 水の色、濁りや味、におい等に注意し、異常があれば、飲用を中止し、水質検査を実施しましょう。

※水道の給水区域内にお住まいの方は、飲用水は水道水を利用してください。

井戸水に関する相談先（市の区域においては、各市担当課にお問合せください。）

勝浦市、いすみ市にお住まいの方→各市役所

大多喜町、御宿町にお住まいの方→夷隅保健所（夷隅健康福祉センター）



<問合せ先：健康生活支援課>

\*\*\*\*\*

## 《 基本的な感染対策の徹底をお願いします 》

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、引き続き、3つの密（密集、密接、密閉）の回避、人と人との距離の確保、必要な場面でのマスクの着用、手洗いやアルコール消毒などの手指衛生、換気をはじめとした基本的な感染対策をお願いします。

### 感染対策の徹底を

**ワクチン接種後も基本的な感染対策を**

- ✓ マスクの着用、こまめな手洗いを徹底
- ✓ 適度な換気を行い、人と人との距離の確保を

**会食は**

- ✓ 認証店・確認店をご利用ください
- ✓ 1テーブル4人を基本として、広さに応じて一定の距離等を確保できる人数で
- ✓ 短時間で、深酒をせず、大声を出さず、会話の時は、マスク着用

**外出は**

- ✓ 発熱等の症状がある場合は、受診するとき以外は外出を控える
- ✓ 帰省や旅行の際は、基本的な感染防止策を徹底

### 感染症対策と熱中症対策を両立するポイント

**マスク**

マスク着用時は、

- ・ 激しい運動は避けましょう。
- ・ こまめに水分を補給しましょう。
- ・ 気温・湿度が高いときは特に熱中症に注意しましょう。

**換気**

換気扇や窓開放により換気を適切に行い、エアコンで調節しましょう。

**体調管理**

暑さに備えた体づくりと日頃の体調管理をしましょう。

### ○発熱等の症状を感じたら

- お住いの地域のかかりつけ医等の身近な医療機関に電話で相談をしてください。
- 身近な医療機関がない場合は、県内の発熱外来指定医療機関の一覧が、千葉県ホームページに掲載されていますので、御活用ください（「千葉県 発熱外来」と検索🔍）。
- インターネット環境がない場合は、千葉県発熱相談コールセンターへお問合せください。  
☎0570-200-139（電話番号は令和4年5月時点）
- 感染対策は流行状況により変わりますので、最新の状況は千葉県ホームページで御確認ください。

<問合せ先：健康生活支援課>

# 正しい犬の飼い方について

## こんな事故やトラブルが起きています

- ・ノーリード（引き綱を付けない）で散歩中、野生動物を見つけ興奮し、追いかけて行って戻って来なくなった。
- ・トイレをさせるために放したら、人や他の犬を咬んでケガを負わせてしまった。
- ・放した犬が戻って来ず、交通事故で亡くなって発見された。

## こうならないために

- ・散歩中はリード（引き綱）を必ず付けましょう。
- ・犬は鎖などで繋いで飼う、又は勝手に出て行かないような囲いの中や屋内で飼いましょう。
- ・繋いである鎖や首輪に劣化、破損がないか、こまめに確認して逸走防止につとめましょう。
- ・マイクロチップ、又は首輪に鑑札、狂犬病予防注射済票を装着しましょう。



<問合せ先：健康生活支援課>

\*\*\*\*\*

# 夏場の食中毒に御用心！



夏場は食中毒の原因となる細菌が活発になる時期です。  
しっかり予防し、**安全に美味しく**食べましょう。



## 食中毒予防三原則

### 清潔・洗浄（つけない）

調理や食事の前には手を洗いましょう。  
調理器具を用途別に使い分けることも必要です。



### 冷却・迅速（増やさない）

室温に長時間放置せず、冷蔵庫で保管しましょう。  
また、調理は迅速に、調理後は早く食べることが大切です。

### 加熱・殺菌（やっつける）

中心部までしっかり加熱しましょう。（目安：75℃で1分以上）  
焼くときは専用の箸か、トングを使いましょう。



<問合せ先：健康生活支援課>

# お子さまのこと 相談してみませんか？

- ☆0歳から18歳までの子育て相談に応じています。
- ☆一人で心配しないで、一緒に考えていきましょう。



誰かと話すことで、一人では思いつかない考えが見つかるかもしれません。大切なお子さまのため、お子さまが安心して暮らしていくために、ぜひご相談ください。

## 【相談内容の例】

- ♡「他の子とどこかちがう」など行動や発達に関すること
- ♡学校生活（いじめ・不登校など）に関すること
- ♡気になる性格や友達関係
- ♡親子・家族関係や生活習慣に関すること など

### ◆相談方法◆

- ・電話による相談
- ・直接来所による面接相談
- ※費用は無料です。
- 秘密は守ります。

### ◆相談日時◆

月曜日～金曜日  
午前9時～午後5時  
※祝日・年末・年始は除きます。

子育てをする人の  
心の安定が大事です。  
お気軽にご利用  
ください。



### ◆相談先◆

夷隅健康福祉センター 地域保健福祉課 家庭児童相談室  
☎ 0470-73-0145

<問合せ先：地域保健福祉課>

## 令和4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1、第3木曜日	午前9時～ 午後5時	地域保健福祉課	予約制
DV相談	電話相談 月曜日～金曜日 来所相談 毎週木曜日(原則予約)	午前9時～ 午後5時	地域保健福祉課	専用電話 0470-73-0801
障害のある人への 差別に関する相談	月曜日～金曜日	午前9時～ 午後5時	地域保健福祉課	専用電話 0470-73-4630
結核接触者健診 管理 検診	随時	—	健康生活支援課	対象者に通知
被爆者健診	年2回	午後1時30分～ 午後2時	健康生活支援課	対象者に通知
エイズ相談	月曜日～金曜日	午前9時～ 午後5時	健康生活支援課	電話相談のみ
腸内細菌検査(検便) (有料)	第2・第3・第4火曜日 (休前日は除く)	午前9時～ 午前11時	健康生活支援課	

※実施日は、休日及び年末年始は除く

※「HIV抗体検査」「肝炎検査」を希望の方は、お問合せください。