

香取保健所（香取健康福祉センター）

第 46 号

健康らいふ

令和4年（2022年）
9 月 発行

編集・発行/千葉県香取保健所
〒287-0003 千葉県香取市佐原イ92-11
香取合同庁舎2階

保健所管内（香取郡市1市3町）（令和4年6月1日現在）
人口 102,091人 世帯数 39,682世帯

☎ 0478-52-9161 FAX 0478-54-5407

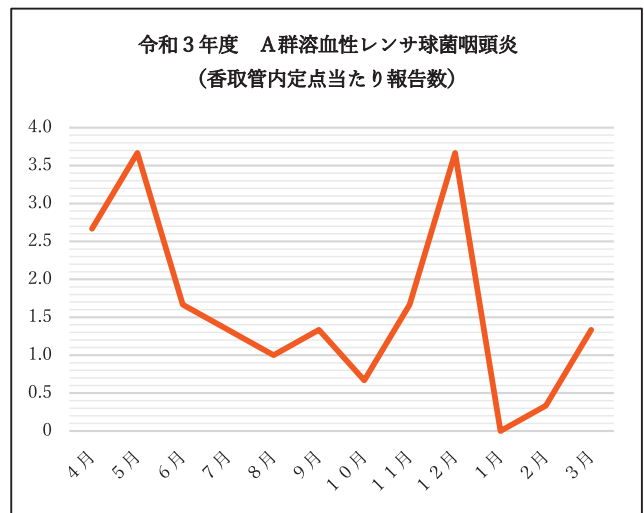
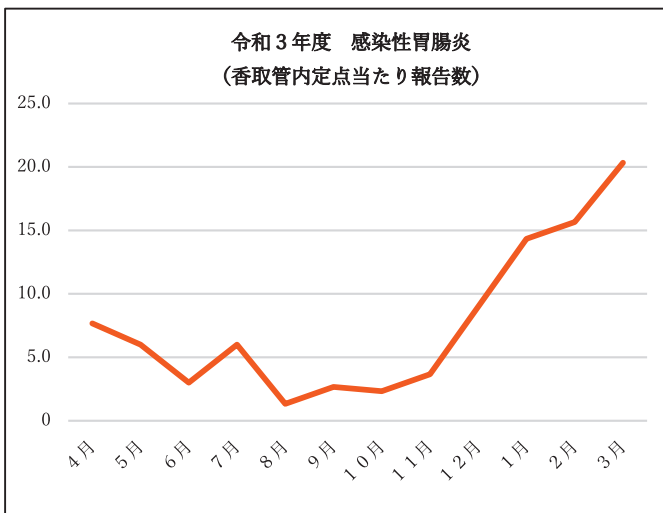
ホームページアドレス
(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-katori/>)

秋から冬にかけて流行する感染症

夏が過ぎて秋になると気温が下がり始め、湿度も低下するので下記ウイルスや細菌にとっては、繁殖するのに最適な環境となります。スポーツの秋といわれるように行事が増え、人と接する機会も増えることで、感染症が広がりやすくなります。

十分な食事、睡眠、運動により免疫力を上げ、手洗いやマスクの着用で予防して、感染症にかからないようにしましょう。

疾患名	感染性胃腸炎（ノロウイルス）	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎（溶連菌）
流行期	通年だが特に11月～1月頃	11月～4月頃
症状	嘔吐、下痢、腹痛	のどの痛み、発熱
原因	○汚染された食品の摂取や便や吐物に触れた後の不十分な手洗いが原因となる。	○咳と飛沫が飛んで汚染された環境に触れた後の不十分な手洗いが原因となる。
予防	○食事の前やトイレの後の手洗い ○食品の十分な加熱（中心温度85℃で90秒以上） ○調理器具の消毒（アルコールは効果がないため希釈した塩素系漂白剤） ※金属には使用できないため、熱湯消毒（85℃で90秒以上）	○マスクの着用、咳エチケット、手洗い ○室内の換気、適度な湿度を保つ（50～60%）



今こそ

栄養成分表示 を活用して、健康づくりを!

コロナ禍の外出自粛により、調理済みの食品（テイクアウト、デリバリー等）や加工食品を利用する人が増えています。

これらの食品の多くに記されている栄養成分表示には、その食品に含まれている栄養素とその量が示されており、**自分に合った食品を選ぶための大切な情報源**になります。栄養成分表示を活用し、ご自身の健康づくりに役立てましょう!



肥満・やせ
が気になる方は…
エネルギーをチェック!

低栄養の予防には…
エネルギー・たんぱく質
をチェック!

血圧が気になる方は…
食塩相当量
をチェック!

※

栄養成分表示	
1食当たり	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	24g
脂質	18g
炭水化物	98g
食塩相当量	2.0g

※

栄養成分表示	
1食当たり	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	24g
脂質	18g
炭水化物	98g
食塩相当量	2.0g

※

栄養成分表示	
1食当たり	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	24g
脂質	18g
炭水化物	98g
食塩相当量	2.0g

自分の体格(BMI)を知り、
目標とする範囲内であるか
確認しましょう。

☆BMIの求め方

体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※身長 165cmの場合 → 1.65m

年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2016」より

適正な体格を維持するためにエネルギーを摂取したうえで、1日に**体重1kg当たり1g以上のたんぱく質**を摂取することで、フレイル（加齢に伴う心身の虚弱）やサルコペニア（筋肉の減少や衰え）の予防につながります。

たんぱく質は、**肉・魚・卵・乳（乳製品）、大豆**を主とする食品に多く含まれています。

※記載した数値は、各食品の表示例です。

食塩相当量の1日の目標量は**男性7.5g未満、女性6.5g未満**です。

普段よく食べている食品の食塩相当量を確認し、食べる量や頻度に気を付けましょう。また、**食塩摂取量の7割は調味料から摂っている**ため、調味料の選び方や使い方を工夫することも大切です。



強調表示もチェック!

「たっぷり」「控えめ」「不使用」など、ある栄養成分を強調する表示は、決められた基準を満たしているものだけに表示されています。とりたい（または控えたい）栄養成分に注目して選択しましょう。



毒 **キノコに要注意！**
毎年、毒キノコを原因とする食中毒が発生しています

- 食用と確実に判断できないキノコは、絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげない。
- キノコを食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けてください。
- 食用と間違えやすい毒キノコの例

クサウラベニタケ	ツキヨタケ
 <p>【症状】 食後20分-1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛などの消化器系の中毒を起こす。唾液の分泌、瞳孔の収縮、発汗などの中毒症状も現れる。</p> <p>【間違えやすいキノコ】 ウラベニホテイシメジ、ホンシメジ、ハタケシメジ</p>	 <p>【症状】 食後30分-1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛などの中毒を起こす。</p> <p>【間違えやすいキノコ】 ヒラタケ、ムキタケ、シイタケ</p>

○代表的な毒キノコや有毒植物の特徴については「自然毒のリスクプロファイル」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html
 (厚生労働省ホームページ) を御覧ください。

身近なボランティア
「献血」にご協力を！

例年、夏や冬は体調不良などで献血される方が減少し、深刻な血液不足になることが懸念されます。より安全な血液を安定的に確保するために、成分献血や400mL献血のほか、複数回献血（年2回以上）のご協力をお願いします。

.....

千葉県内の献血会場

<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/index.html> (千葉県赤十字血液センターのホームページ)

ちば医療なび(医療機能情報提供システム)について

千葉県では、病院・診療所・薬局から報告された医療機能に関する情報を集約し、「ちば医療なび」に公表しています。

県内の病院・診療所・薬局等の詳細な情報が閲覧できますので、ご活用ください。

ホームページ <http://www.iryoo.pref.chiba.lg.jp/>

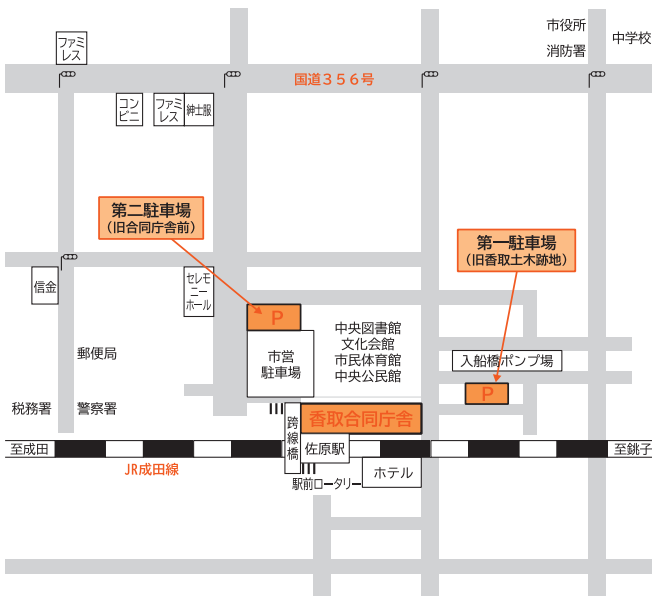
令和 4 年度 健康相談・検査等の御案内

内容	実施日	受付時間・時間	問合せ先
精神保健福祉相談 (精神科医師による相談)	第 1 木曜日 13:30~ 第 2 月曜日 14:00~ 第 3 金曜日 14:00~	(予約制)	地域保健福祉課
家庭児童相談 (人間関係・不登校・ 非行・発達の遅れなど)	(電話・来所による相談) 月曜日~金曜日	9:00~16:00	
DV 相談 (配偶者等からの 暴力に関する相談)	(電話による相談) 月曜日~金曜日	9:00~17:00 ☎0478-52-9310 (直通)	
	《時間外(24 時間対応)》 女性サポートセンター☎043-206-8002		
	(来所による相談) 水曜日	(予約制)	
障害のある方の 差別に関する相談	(電話による相談) 月曜日~金曜日	9:00~17:00 ☎0478-52-3613(直通)	
HIV抗体・梅毒・淋菌・クラミジア・ 肝炎(B型、C型)ウイルス検査	原則 第 2・第 4 水曜日 13:00~	(予約制) 中止している場合があります	健康生活支援課
腸内細菌検査 (腸管出血性大腸菌 O157・赤痢菌・ チフス菌・パラチフス A 菌・ サルモネラ属菌)	月 3 回 月曜日	9:00~10:30	検 査 課

※やむを得ず受付日程等を変更する場合があります。必ずお電話で事前にお問合せください。

【香取保健所（香取健康福祉センター）の案内図】

香取合同庁舎の 2 階に保健所があります。



【香取合同庁舎周辺拡大図】

