

生活習慣病から守る

栄養・食生活は、生命を維持し、健康で幸せな人生を送るために不可欠な営みです。また、健康で長生きするためには、生活習慣病にならないことが重要であり、そのために日頃から規則正しい食生活の心がけが大切です。

そこで、保健所ではまず食事の基本として、1日3食は主食と主菜、副菜、汁物などをそろえた日本の文化的な配膳を呼びかけています。また、1日1回、果物と牛乳（乳製品）を食べることもすすめています。この食事スタイルを「ちば型食生活」の食事実践スタイル（図1）と言っています。



図1 「ちば型食生活」の食事実践スタイル
ちば型食生活食事実践ガイドブックより

主食・主菜・副菜のそろった食事をとると、そろっていない場合と比べて栄養素の摂取量が適切になるといわれます。では、肝心の望ましい配膳の量とはどれくらいでしょうか。主菜は、おおよそ手のひらの大きさ、つまり「ゲー」の大きさ、そして厚み2cm、副菜は、おおよそ手のひらを広げた大きさ、つまり「パー」の大きさがめやすです。（図2）



図2 主菜は「ゲー」、副菜は「パー」
ちば型食生活食事実践ガイドブックより

また、毎日決まった時間に体重を量ると、ご自分の食事の量（エネルギー量）とからだが使っている量（エネルギー消費量）がちょうど良かったか分かります。

野田保健所では、平成27年、国や県から指定のあった地域の方の協力を得て、「国民健康・栄養調査」及び「県民健康・栄養調査」を実施しました。分析等を行った結果の公表は平成29年になりますが、地域特性などのデータを基に、これからも保健所として健康的な食生活について情報を提供していきたいと考えています。

食の安全を守る

健康のために食生活が重要と言いましたが、食の安全性も大切です。私たちの食生活は、社会情勢や生活様式の変化によりその姿を大きく変えており、また科学技術等の進歩や国際化の進展の中で、食品等の安全性にかかわる様々な課題が生じてきています。

保健所は、こうした課題に適切に対処し、将来にわたって食品等の安全と安心を確保していかなくてはなりません。

そのために、特に「食品安全基本法」や「食品衛生法」に基づき、食品営業施設の許可業務や食品関係施設の定期的な立入検査を行う、食品営業関係者及び消費者を対象とした衛生教育を行うなど、地域の衛生管理の向上を指導しています。

また、地域で採れた野菜の他、輸入食品、乳製品、加工品などの流通食品の検査を行い、違反食品等を排除し、食の安全向上に努めています。

皆さまの安心できる生活の確保のため、食品衛生に関する相談、疑問や苦情も受け付けています。

感染症から守る

保健所の大きな役割として「地域における健康危機への対応」があります。例えば、新型インフルエンザのような重大な感染症が発生した際は、保健所が中心となってそのまん延を防がなくてはなりません。このため、保健所では毎年、医療機関、消防、野田市保健センターと協力して、新型インフルエンザ発生時対応の訓練を行っています。