

ちば 県民だより

編集・発行 / 千葉県総合企画部報道広報課 〒260-8667 千葉市中央区市場町1番1号 TEL 043-223-2241 FAX 043-227-0146
県人口 6,277,478人(対前月比900人減) 男 3,110,698人 / 女 3,166,780人 世帯数 2,831,293世帯(対前月比704世帯増)[令和4年8月1日現在]

9 月号
通算 第534号

毎月5日発行(1月のみ1日発行)

県庁代表電話 043-223-2110

パソコン・スマートフォン版

<https://www.pref.chiba.lg.jp/>



スマートフォンアプリ「マチイロ」で「ちば県民だより」が見られます

もくじ

- 健康な毎日 過ごせていますか 1~3面
- 救急医療は限りある資源です 3面
- 新型コロナウイルス 関連情報 4面
- 「ちばボランティアナビ」登録者募集中! 5面
- 県民ひろば 6~7面
- どこ行く? / レシピ / ちばの星 / クイズ&プレゼント 8面

健康な毎日 過ごせていますか?

毎日を健康に過ごすためには、日頃からバランスの良い食生活や適度な運動を心がけることが大切です。

夏の間、暑さで外出の機会が減ったり、疲れを感じたりしていませんか。日々の健康的な体づくりは、体の回復力向上や、認知症のリスク低減、感染症への免疫力を高めることになり、フレイルの予防にもつながります。生活の中で、手軽にできる健康づくりを始めてみましょう。



ポイント01 食事に気を配ってみよう

食生活の改善は生活習慣病予防の第一歩です。無理をせずできる範囲で、毎日の食事に少しだけ気を配ってみましょう。

ふやそう野菜 へらそう塩

県の調査では、千葉県民の1日の食事は、小鉢1皿分の野菜が不足し、塩分を約3g取り過ぎているという結果が出ています。(出典:平成27年県民健康・栄養調査)

日頃から工夫して『ふやそう野菜 へらそう塩』を心がけることが食生活改善への近道です。外食や市販のお弁当・おかずを利用する際にも、野菜を積極的に増やし、塩分を控えるようにすると効果的です。

ふやそう野菜	目標 小鉢1皿分(70g)	へらそう塩	目標 まずは1日2g
<ul style="list-style-type: none"> ● トマト 中2分の1個 → サラダの小鉢を追加 ● ホウレン草 2株 → おひたしの小鉢を追加 (ゆでるとかさが減り食べやすくなります) ● もやし 1つかみ ● キャベツ 中ほどの葉1枚 → ラーメンに野菜をトッピング 		<ul style="list-style-type: none"> ● ラーメンのスープを半分に控える (約2g減塩) ● 丼物のたれを少なめに (約0.5~1g減塩) ● ソースやしょうゆは"かける"より"つける" ● 栄養成分表示の「食塩相当量」を確認する 	

【ちょっと詳しく】

野菜や果物に含まれるカリウムは体内から塩分を排出する効果があります。酢や薬味・スパイスを使ったり、野菜や果物の香り、色、味を生かしたりすると、塩分を控えて料理がおいしくなります。

グー・パー食生活を実践しよう

食事は「主食(ご飯・パン・麺類)」「主菜(肉・魚・卵・大豆)」「副菜(野菜・海藻・キノコ・こんにゃく)」をそろえると栄養バランスが良くなります。さらに1日1回「果物」と「牛乳・乳製品」を食べると、不足しがちな栄養素をより補えます。

1食当たりの量は、主菜はグー、副菜はパーの量を目指しましょう。

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は **グー**の大きさを目安に!
(手のひらの大きさ)

厚さ2cm 直径は手のひらの大きさ 厚さは2cmが目安です

主菜になる食品は

肉

魚

卵

大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は **片手たっぷり**を目指して!

大人の手で、だいたい120g 片手の上に山になるくらい

副菜になる食品は

野菜

海藻

キノコ

こんにゃく

問い合わせ 県健康づくり支援課 TEL 043-223-2667

新型コロナウイルスのBA.5を中心とする感染拡大により、全国的に発熱外来がひっ迫し、千葉県においても「発症したが、なかなか検査ができない」という方が少なくなかったかと思えます。一方で、第6波と比べ、ワクチンの追加接種などの進展もあり、重症化する割合は抑えられている状況です。

そこで千葉県では発熱外来に負担をかけずに感染者を把握し、その後の支援などへつなげることができるよう「検査キット配付・陽性者登録センター」を設置し、重症化リスクの低い有症状の方などを対象に検査キットを配付する他、本人からの登録情報を基に医師が陽性者であることを確認し、発生届の作成・提出を行っています。

8月21日現在で検査キット約70万個を県民に配付した他、約4万8千人

が発熱外来を受診することなく陽性を確認することができ、この取り組みは他の都道府県にも広がっています。

新型コロナウイルスの発生以降、運動の機会や人との交流の減少が続いており、特に高齢者は心身の虚弱、認知機能の低下などが心配されています。健康リスクは新型コロナウイルスだけではありませんので、適度な運動やがん検診の受診など、健康増進に努めていきましょう。県としても健康づくり施策に一層取り組んでいきます。

私も11月に行われるちばアクアラインマラソン2022のハーフマラソンの部に出場する予定で、公務の合間にランニングを行ったり、玄米を取り入れるなど食生活を改善しています。共に健康な千葉をつくっていきましょう。

千葉県知事 熊谷俊人