

いちばら

バランスの良い食生活とは?

～グー・パー食生活 + チョキからはじめよう～

県民の食生活の課題

心当たりはありませんか?

「平成27年 県民健康・栄養調査結果」より

食塩
とりすぎ

野菜不足

朝食欠食



バランスの良い食事は生活習慣病を予防します。
あなたの食事で、足りないものはないか、食べ過ぎて
いるものはないか、チェックしてみましょう!

主食・主菜・副菜をそろえましょう!

食事の主演は「**主食**」。

主食をおいしく食べるためのおかずが「**主菜**」と「**副菜**」です。

「主食」は体を動かすエネルギー源。

「主菜」は、体をつくる材料。

「副菜」は、ビタミン・ミネラル

が豊富で、体の調子を整えます。

具だくさんの汁物も副菜です。

ここに1日1回、不足しやすい**牛乳(乳製品)**と**果物**を加えると食事バランスが整います。



何をどれだけ食べたらいいの?

「グー・パー食生活」は、何をどれだけ食べたらいいか、1食分のおかずの目安を示したものです。
主菜と副菜の種類と量はバランスの良い食事のポイントです!

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ 幅2cmをめやすに!

グーのかたまりの
大きさではありません!

グーは、
手のひらと
同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーに たつぷり をめざして!

片手の上に
になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく

市原保健所では、
望ましい食習慣として、
「グー・パー食生活
+ チョキ(食塩カット)」で
望ましい食習慣を勧めています。

プラス「**チョキ**」

(食塩カット)



あと**2g/日**
減らしましょう!

～ 毎日の積み重ねが、未来のあなたをつくります ～

市原地域・職域連携推進協議会 [事務局] 千葉県市原保健所(市原健康福祉センター)

こころの健康を考える ～こころと体のSOSに気づくポイント～

セルフ チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまでは楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



判定方法 上記にあげた状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関、健康福祉センター(保健所)などに相談してください。

周囲が 気づく変化



- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 3 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 4 周囲との交流を避けるようになる(口数が減る)
- 5 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 6 朝方や休日明けに調子が悪い
- 7 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 8 以前と言動が変化したり、身なりに構わなくなる
- 9 食欲がなくなる
- 10 飲酒量が増える
- 11 死ぬことを口にする など

精神科医や精神保健福祉相談員が
相談を行っています。

日時 毎月第2火曜、第4木曜
午後2時～4時(予約制)

場所 市原健康福祉センター
(保健所)

電話 0436-21-6391





糖尿病お役立ち情報

糖尿病の予防と検査

前回のおさらい ～糖尿病の合併症～

- ★血糖値が高いまま放置していると、全身のあらゆる部位で合併症が引き起こされ、進行していきます。
- ★糖尿病合併症の覚え方：「しめじ」「えのき」「はこがに」。細かい血管が傷つく神経障害(し)・網膜症(め)・糖尿病性腎症(じ)／太い血管が傷つく壊疽(え)・脳梗塞(の)・虚血性心疾患(き)／その他 歯周病(は)・骨病変(こ)・がん(が)・認知症(に)

糖尿病(2型糖尿病) & 糖尿病合併症を防ぐには?

- 日本では糖尿病患者さんの約95%が2型糖尿病です。予防のポイントは不適切な生活習慣(肥満・過食・運動不足・喫煙)を変えることです。症状が無くても年1回健診を受けHbA1c・血糖値をチェックして早期発見することが大切です。
- ★糖尿病と診断されても悲観することはありません。薬物療法も進歩しています。合併症の予防や進行を阻止すれば、元気に長生きすることができます。

食事 毎日のちょっとした心がけが大切

- ゆっくり、よくかんで、腹八分目
- 間食は控えめ&夜食はしない
- 朝昼夕食を規則正しく、栄養と量をバランスよく
ダメ!“朝 抜き、昼 ソバ、夜 ドカ食い”

食品	目安
主食	パン・いも ごはんめん
果物	くだもの
主菜	たんぱく質 魚・肉・卵 大豆・豆腐 チーズ
乳製品	牛乳 ヨーグルト
油	脂質 油・バター マヨネーズ
野菜	野菜・海藻 こんにやく きのこ
調味料	みそ・みりん 砂糖

3つの仲間
主食+主菜+副菜

たんぱく質
野菜+油

炭水化物
野菜+調味料

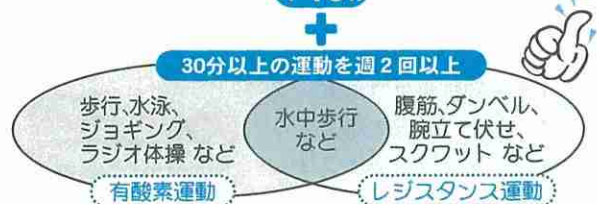
1日1回 果物・牛乳

果物
牛乳やヨーグルト

塩分：1日男性8g、女性7g、高血圧症なら6g未満
※しモン・ゆず・わさびなどを上手に使って減塩を!

運動 いつでもどこでも1人でも

ふだんの生活で今より **プラス10分** 多く動けばOK!



- ※運動開始は必ず1度かかりつけ医のチェックを受けてから。
- ※高齢者の運動は**フレイル(加齢による虚弱)**を予防し、健康長寿に直結! ラジオ体操は特にオススメ!

やせているから安心は間違い! 「異所性脂肪」に注意!

筋肉・肝臓・脾臓・血管等に気づかぬうちに蓄積した脂肪も、糖尿病、脂肪肝、動脈硬化等の原因に。日本人はやせていても糖尿病になる人が多く、2型糖尿病の40~50%が「やせ型」で発症。
異所性脂肪を減らすのも、やっぱり食事と運動!

健診 年1回の健診でHbA1cと血糖値をチェック

健診及び治療中の糖尿病の主な検査

● 健診時の検査 ◆ 治療中の検査

◆ 眼底検査	糖尿病網膜症の早期発見のため。年1回は眼科受診を推奨。
◆ 空腹時血糖値	食後10時間以上何も食べずに(普通の水はよい)経過後の血糖値。126mg/dl以上で糖尿病(型)と診断。
◆ 随時血糖値(特定健診時)	食後3.5時間以上10時間未満の血糖値。200mg/dl以上で糖尿病(型)と診断。
◆ 随時血糖値(治療中)	食事に関係なく測った血糖値。
◆ フドウ糖負荷試験(75gOGTT)	空腹時血糖測定後、75gのブドウ糖を飲み、30分、60分、120分の血糖値を測定。空腹時126mg/dl以上または負荷後2時間200mg/dl以上は糖尿病(型)と判定。
◆ 尿定性検査	尿中のタンパク(腎症チェック)、糖、潜血、ケトン体を調べる検査。
◆ 尿中アルブミン検査	糖尿病早期腎症(微量アルブミン尿:30~299mg/gCr)の早期発見の検査。

※健診時の検査値の見方は「糖尿病お役立ち情報 その1」を参照。

◆ HbA1cは『2つの顔』を持つ!

- 過去1~2ヵ月分の平均血糖値を反映。
- その1 健診時6.5%以上→糖尿病(型)と診断
- ◆その2 治療中の6.5%→合併症予防のための目標値

目標	治療中の血糖コントロール目標値		
	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満*	8.0未満

※対応する血糖値の目安：空腹時血糖130mg/dl未満、食後2時間血糖値180mg/dl

*重症低血糖を引き起こす薬剤を使用している高齢者は8.5未満が目標。

次号の情報は「糖尿病の治療」です。

バックナンバー▶ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/kouhou-toukei/hokenjo.html>

問合せ先：総務企画課



猫は室内で飼おう!

猫にとって、外は危険がいっぱいです。
室内飼育をすることで様々なトラブルや危険から守ってあげましょう。

室内飼育のメリット

①事故の防止

交通事故や感染症、猫同士のけんか、迷子などを防止できます。

②迷惑の防止

お庭やごみ荒らし・糞尿・鳴き声などの近所への迷惑が防げます。

③繁殖の防止

室外飼育では、望まない出産がおきてしまうことがあります。

飼い主とのコミュニケーション

室内飼育されている猫は他の社会や動物との接点がないので、その分飼主が毎日コミュニケーションを図り、かまってあげる必要があります。

話しかけたり、なでたり、おもちゃを使って遊んだりする時間を作りましょう。

室内飼育のポイント

①室内の安全対策

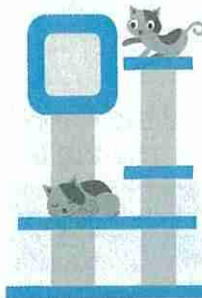
- ・脱走しないように、窓や扉の戸締りを徹底。
- ・口にすると危険なものを片付ける。
(電気コード、観葉植物など)

②トイレは静かで落ち着ける場所に設置し、常に清潔に保ってあげる。



③遊び場所の用意

上下運動や動き回れる空間を用意し、ストレス発散をさせてあげる。



④休憩場所・隠れ場所の用意

高低差のある生活空間で身を隠したり、落ち着ける場所をつくってあげる。

問合せ先：健康生活支援課

麻疹(はしか)のワクチン接種で感染を防ぎましょう!

麻疹とは

麻疹は、麻疹ウイルスが感染しておこる感染症で、発熱や発疹などが主な症状です。

麻疹の感染力は強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防は出来ません。

日頃から麻疹のワクチン(一般的にはMRワクチン)を受けていることが、予防に最も有効です。

ワクチン接種について

1歳児と小学校入学前1年間の幼児は、定期接種の対象です。期間内に接種することを積極的にお勧めします。(ワクチンは、1回接種することで、95%以上の方が麻疹に対する免疫がつくと言われており、確実な免疫を得るためには、99%以上の方が免疫がつくと言われる2回接種が望ましいとされています)

過去に麻疹と診断され、検査で確認されたことがある方は、免疫がついていると考えられることから、ワクチンを接種する必要はありません。

接種歴は、母子健康手帳で確認することができます。

発生状況

麻疹は、ワクチン接種の普及により患者数が激減し、平成27年3月に「日本が麻疹の排除状態にある」と国際的に認定されましたが、その後も海外からの輸入例を発端として、集団発生事例がおこっております。

今年の3月にも沖縄県内で診断された旅行者(海外輸入例)を中心に、全国的に麻疹患者が増加しており、千葉県では、本年5月16日以後、麻疹患者の届出が6名ありました。

〈麻疹の届出数〉

	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年
千葉県	25名	0名	25名	3名	6名
全国	462名	35名	165名	189名	170名

※平成30年の千葉県分は7月9日現在、全国分は6月27日現在

麻疹の可能性がある場合

麻疹患者と接触し、1~2週間(約10日間)経ってから発熱、せき、のどの痛み、眼が赤くなるなどの症状が出てきたら、麻疹の可能性がります。

事前に医療機関へ連絡してから受診するようにしてください。

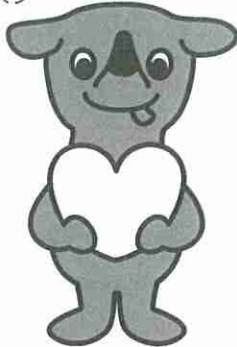


問合せ先：健康生活支援課

みんなで
考えよう

誰もが暮らしやすい 地域社会の実現に向けて

「障害のある人もない人も共に暮らしやすい
千葉県づくり条例」は、障害のある人の生活や社会
参加を妨げているさまざまな障壁（バリア）を解消する
ことで、誰もが暮らしやすい社会づくり
を進めるために制定されました。
障害のある人への差別の多くは、
障害のある人への理解が不十分な
ことから生じています。それぞれの
立場の人がお互いに理解を深め、
協力し合い、差別をなくす取り組み
を進めましょう。



障害を理由とする差別で困ったときは、広域専門指導員、
または地域相談員に相談してください

専用電話 0436-24-2387

FAX(共用) 0436-22-8068

問合せ先：地域保健福祉課

「献血」にご協力を!

輸血に必要な血液製剤は、人工的
に造ることができず、長期保存する
こともできません。

このため、年間を通じての供給が
不可欠です。安全な血液製剤を安定
的に確保するために、献血へのご協力
をお願いします。

なお、市原健康福祉センター管内の
献血会場は、当センターホームページ
に毎月掲載しています。



市原地域の献血会場

献血のお願い 市原健康福祉センター

検索

ホームページ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/boshuu/kenketsu.html>

千葉県内の献血会場

千葉県赤十字血液センター

検索

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

問合せ先：総務企画課

千葉県市原 健康福祉センター (市原保健所) 平成30年度 相談・検査業務案内

※やむを得ず受付日等を
変更する場合があります
ので、必ずお電話で
ご確認をお願いします。

※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火曜日・第4木曜日	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
エイズ抗体検査	毎月第1火曜日 (ただし、平成30年5月、平成31年1月は 実施しません)	日中13:30～15:00	無料 匿名 予約制
		夜間17:30～18:30	
梅毒血清検査 クラミジア抗原抗体検査	毎月第1火曜日 (ただし、平成30年5月、平成31年1月は 実施しません)	日中13:30～15:00	無料 匿名 予約制
		夜間17:30～18:30	
肝炎検査(B型・C型肝炎)	毎月第1火曜日 (ただし、平成30年5月、平成31年1月は 実施しません)	日中13:30～15:00 夜間17:30～18:30	無料 匿名 予約制
腸内細菌検査(検便)	第1～4水曜日 (ただし、水曜、木曜、及び金曜が祝日の場合、 検査はあこないません)	9:00～10:30	有料



千葉県市原健康福祉センター(市原保健所)

千葉県市原健康福祉センター (市原保健所)

〒290-0056 市原市五井1309

TEL 0436(21)6391

FAX 0436(22)8068

Eメール

ichiharahc@mz.pref.chiba.lg.jp

ホームページ

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