

海匝保健所だより

千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）

ホームページ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/index.html>



健康への第一歩 栄養成分表示を活用しよう



「栄養成分表示」は、生活習慣病予防や健康維持・増進に役立つ情報です。
表示が義務付けられている成分は、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量です。5項目以外の栄養成分が表示されていたり、「たっぷり」や「ひかえめ」などの「栄養強調表示」がされている商品もあります。

★ 肥満ややせの予防に

エネルギーは、適正な体重の維持に役立つ情報です。

体重を減らしたいときはエネルギーを少なめ、体重を増やしたいときは多めに摂りましょう。



< 表示例 >

栄養成分表示 (100g 当たり)	
熱量	380 kcal
たんぱく質	7.0 g
脂質	30.0 g
炭水化物	45.0 g
食塩相当量	2.0 g

表示の単位

表示単位は、商品ごとに異なります。

例) 100ml 当たり、1 個当たり、
1 包装当たり、1 食 (50g) 当たり

内容量と併せてチェック

100g 当たり熱量 380kcal で、内容量が 1 袋 200g の商品の場合、1 袋全部食べると 2 倍の 760kcal になります。



1 袋食べると
760kcal

★ 低栄養予防に

たんぱく質は筋肉や血液など体をつくる栄養素です。筋肉量の維持のためにも、たんぱく質はしっかり摂りましょう。

★ 高血圧予防や減塩に

食塩相当量（ナトリウム）を摂りすぎると、高血圧や胃がんなどの原因になりますが、選び方や食べ方の工夫でおいしく食べることができます。

* 1 日の食塩相当量の目標量（成人）
男性：7.5g 未満 女性：6.5g 未満

（日本人の食事摂取基準（2025 年版））



栄養成分表示について詳しく知りたい方は…

消費者庁ウェブサイト「【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について」を御覧ください。



< 問合せ先：地域保健福祉課 >

行きつけのお店をつくろう！ リクエストしよう！

野菜たっぷり塩ひかえめ



詳しくはこちら



やさしい食の応援店
野菜たっぷり塩は マイナス 1g

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/kennkouzoku.html>

レジオネラ症に注意!!

<問合せ先：健康生活支援課>

レジオネラ症とは？

レジオネラ症とは、レジオネラ属菌を含むエアロゾル（細かい霧やしぶき）の吸入による細菌感染症です。全身倦怠感、頭痛、食欲不振、筋肉痛などの症状に始まり、**咳や 38℃以上の高熱、寒気、胸痛、呼吸困難**が見られるようになります。急速に症状が進行することがあり、命にかかわることもあります。**高齢者や新生児**は肺炎を起こす危険性が通常より高いので、特に注意が必要です。

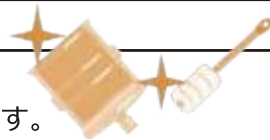


家庭内におけるレジオネラの検出

レジオネラ属菌は主に消毒されていない水や入れ替わりの少ない水で繁殖します。36℃前後が増殖に最適な温度のため、浴槽や加湿器、水槽に存在する可能性が高いです。

加湿器の衛生管理について

家庭内で加湿器によるレジオネラ症が過去に発生しています。春が近づき加湿器を使う頻度も減っておりますが、**汚れやぬめりが生じないよう定期的に洗浄等を行う、長時間使用しないときは水を抜き、汚れを取り除いて乾燥させるなど衛生的に加湿器を使用し、予防を心がけましょう。**



冬の季節…ノロウイルスに要注意!!

【ノロウイルスの特徴は？】

<問合せ先：健康生活支援課>

- ノロウイルスによる感染性胃腸炎は**冬場に多く発生**します。
- 潜伏期間は 24 ～ 48 時間**で、**下痢、吐き気、嘔吐、腹痛**などが主症状です。

【感染を予防する方法とは？】

- 食品を十分に加熱**する。（ノロウイルスは食品の中心部を 85℃以上、90 秒以上加熱することで死滅する。）
- 便や吐物を適切に処理し、左下の**消毒薬で消毒**を行う。
- トイレ後や調理・食事の前は**石鹸等で手洗い**を徹底する。
- 調理器具は洗剤で洗浄し、熱湯で加熱する等で消毒する。



ノロウイルス対策用消毒液 (次亜塩素酸ナトリウム水溶液)の作り方！

【感染者が直接触れた場所・物には…】
家庭用塩素系漂白剤10ml + 水2.5L
(ペットボトルのキャップ 2 杯分)



【吐物、便などが付着した場所・物には…】
家庭用塩素系漂白剤10ml + 水0.5L
(ペットボトルのキャップ 2 杯分)



取り扱い注意！嘔吐物の処理方法!!

- ①使い捨て手袋、マスク、ガウン^(※)を着用。
- ②使い捨ての布やペーパータオルで**外側から中心部へかき集めるようにして嘔吐物を拭き取り、ビニール袋に入れ口を縛る。**
- ③拭き取った部分を消毒液を浸したタオルやペーパータオルで10分間覆い、水拭きする。
- ④使用したペーパータオルや手袋などは**二重のビニール袋に密閉して捨てる。**
- ⑤作業後は**石鹸で十分に手洗い。**

※ガウンは大きめのゴミ袋でも代用できます。

2月は千葉県薬物乱用防止広報強化月間です！

<問合せ先：総務企画課>

近年、薬物乱用が大きな社会問題となっています。特に、若年層における大麻の
検挙人数が増加傾向にあり、深刻な問題となっています。

また、医薬品や市販薬による過剰摂取（オーバードーズ）も急増しており、死亡
事例も報告されています。

薬物乱用は、危険な行為です。薬物の誘惑に遭遇したら、きっぱりと断り、一人
で悩まず、周囲の人に相談しましょう。

薬物の相談機関

①千葉県薬務課（☎043-223-2620）

②千葉県精神保健福祉センター

依存症電話相談（☎043-307-3781）

③千葉県海匠保健所

銚子・旭市（☎0479-22-0206）

匝瑳市（☎0479-72-1281）

④千葉県警察少年センター

ヤングテレホン（☎0120-783-497）

⑤最寄りの警察署

銚子警察署（代）（☎0479-23-0110）

旭警察署（代）（☎0479-64-0110）

匝瑳警察署（代）（☎0479-72-0110）

3月は千葉県献血推進強調月間です！ 継続的な献血への協力をお願い

<問合せ先：総務企画課>

春先は、花粉症の方や季節の変わり目
で体調不良等により、献血できる方が
減少する傾向にあります。また、繁忙
期のため、企業・団体による集団献血
も御協力が得られにくい時期もあり
ます。病气やけがで輸血を必要として
いる方々に血液製剤を安定してお届け
するため、みなさまの御協力をお願い
いたします。



- 近くで献血したい
と思ったら -
献血バスの県内運行
スケジュールはこちら

- 千葉・船橋・松戸・柏へ
おでかけのついでに -
県内献血ルーム情報は
こちら



受賞おめでとうございます

今年度、多数応募のあった献血推進啓発ポスターについて、
管内から2名表彰されました！応募いただきましたみなさ
ま、御協力ありがとうございました。

千葉県健康福祉部長賞（中学生の部）



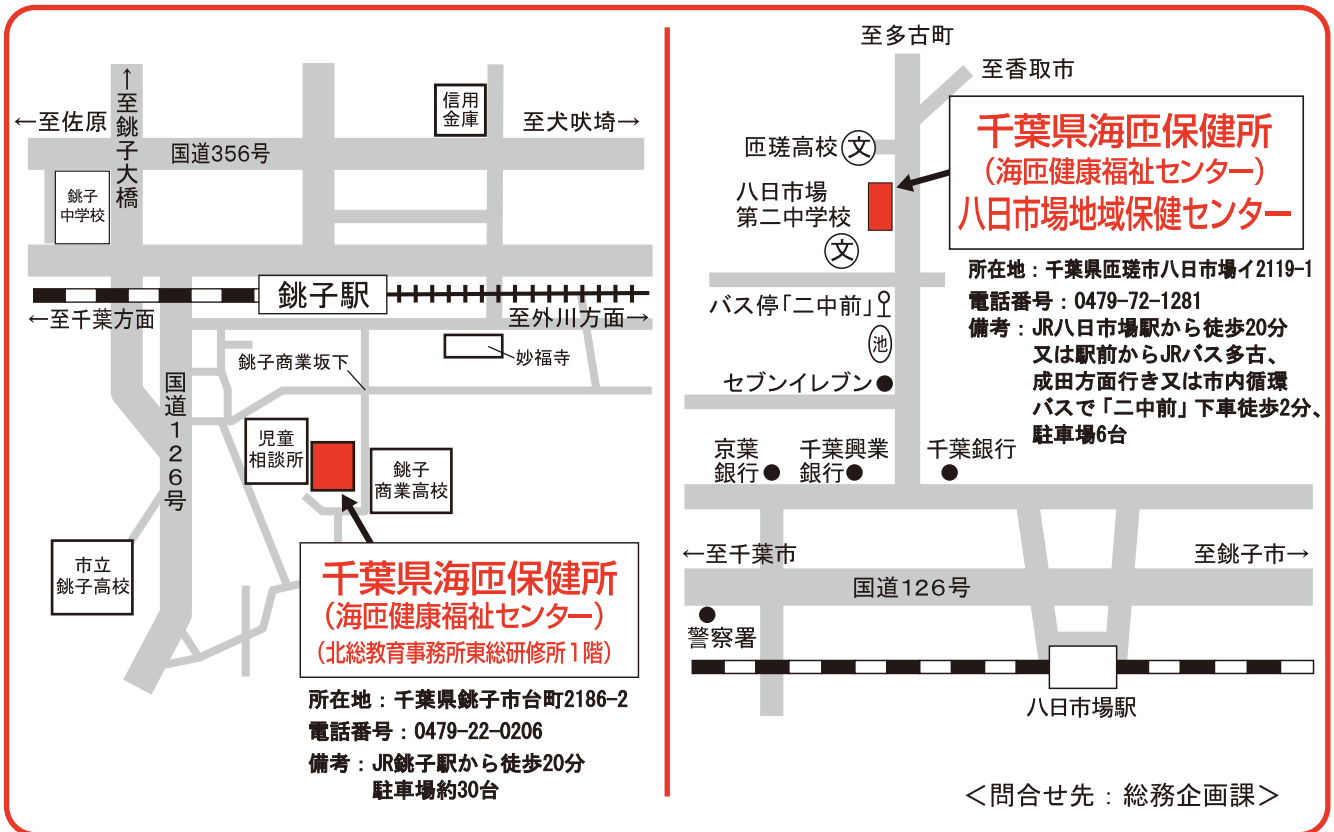
匝瑳市立八日市場第二中学校
第3学年 宇之沢 夏穂さん

千葉県赤十字血液センター所長賞（中学生の部）



旭市立第二中学校
第1学年 片山 結希乃さん

案内図



令和7年度 業務案内

業務	場所・日時		海匠保健所（海匠健康福祉センター）		八日市場地域保健センター	
			曜日	受付時間	曜日	受付時間
精神保健福祉相談	(奇数月) 第2金曜日			午後1:30～3:00 (予約制)	(奇数月) 第1水曜日 (毎月) 第3水曜日	午後 1:30～3:00 (予約制)
			(偶数月) 第3木曜日 旭市役所 午後2:00～3:30 (予約制)			
障害者差別相談	右記のとおり 八日市場地域保健センター で対応		月～金曜日		専用電話 0479-70-1825 午前9:00～午後5:00	
DV相談			月～金曜日		専用電話 0479-73-2321 午前9:00～午後5:00 面接相談は毎週金曜日 (予約制)	
腸内細菌検査 (有料)			原則月2回 火曜日 * 月により実施回数が 異なる場合あり		午前 9:00～10:30	
結核管理			随時		個別にお知らせします	
HIV検査			第1火曜日 (予約制)		午後 1:00～1:30	

※ 曜日・受付時間は変更になる場合がありますので、詳細はホームページ又は電話で御確認ください。