

いたばし健康プラン情報紙



# 健ちゃん通信

いたばし健康ネットワーク会議 事務局（健康推進課内）  
電話：03（3579）2302

令和2年度 第5号

トピックス

- ★合同市民公開フォーラム
- ★ノロウイルスにご用心
- ★栄養成分表示の活用
- ★こころといのちを守るために

「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙を目指しています。ご意見などお気軽に事務局までお寄せください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、健康に関心が高まっている方が多いと思います。今回は、おうちで視聴できる講演、この時期に流行するノロウイルス食中毒、食べ物を選ぶときの情報源である栄養成分表示、こころの健康についてお知らせします。



健康意識を  
高める

日本大学医学部附属板橋病院・帝京大学医学部附属病院 地域がん診療連携拠点病院

## 合同市民公開フォーラム

オンデマンド動画配信

# もっと知ろう！がんの正しい知識 「消化器がん治療」

配信期間 令和3年 **3月1日**（月）～**3月31日**（水）

配信場所 日本大学医学部附属板橋病院・帝京大学医学部附属病院ホームページ

日本大学医学部附属板橋病院

検索

または

帝京大学医学部附属病院

検索



配信期間中に両病院のホームページへアクセスいただくと動画を視聴できます。

<テーマ> 消化器がん治療

**講演** 「切らずに治す～食道・胃・十二指腸・大腸癌の内視鏡手術～」

演者 帝京大学医学部内科学講座 准教授 **小田島 慎也**

**講演** 「根治を目指した膵癌の早期発見について」

演者 日本大学医学部内科学系消化器肝臓内科学分野 診療教授 **今津 博雄**

**問合せ**

日本大学医学部附属板橋病院 がん相談支援センター 電話 03-3972-8111（代表）内線 3169  
帝京大学医学部附属病院 医療連携室 電話 03-3964-9830（ダイヤルイン）



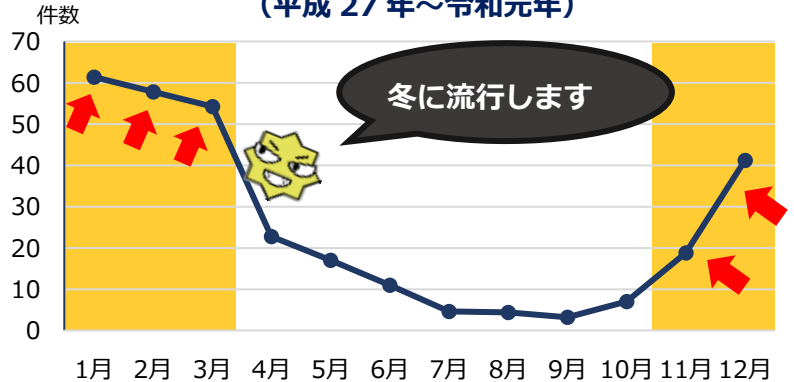
# ノロウイルスにご用心

ノロウイルスとは、主に冬季に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、少量でも口から体内に入ることによって感染し、食中毒の原因にもなります。

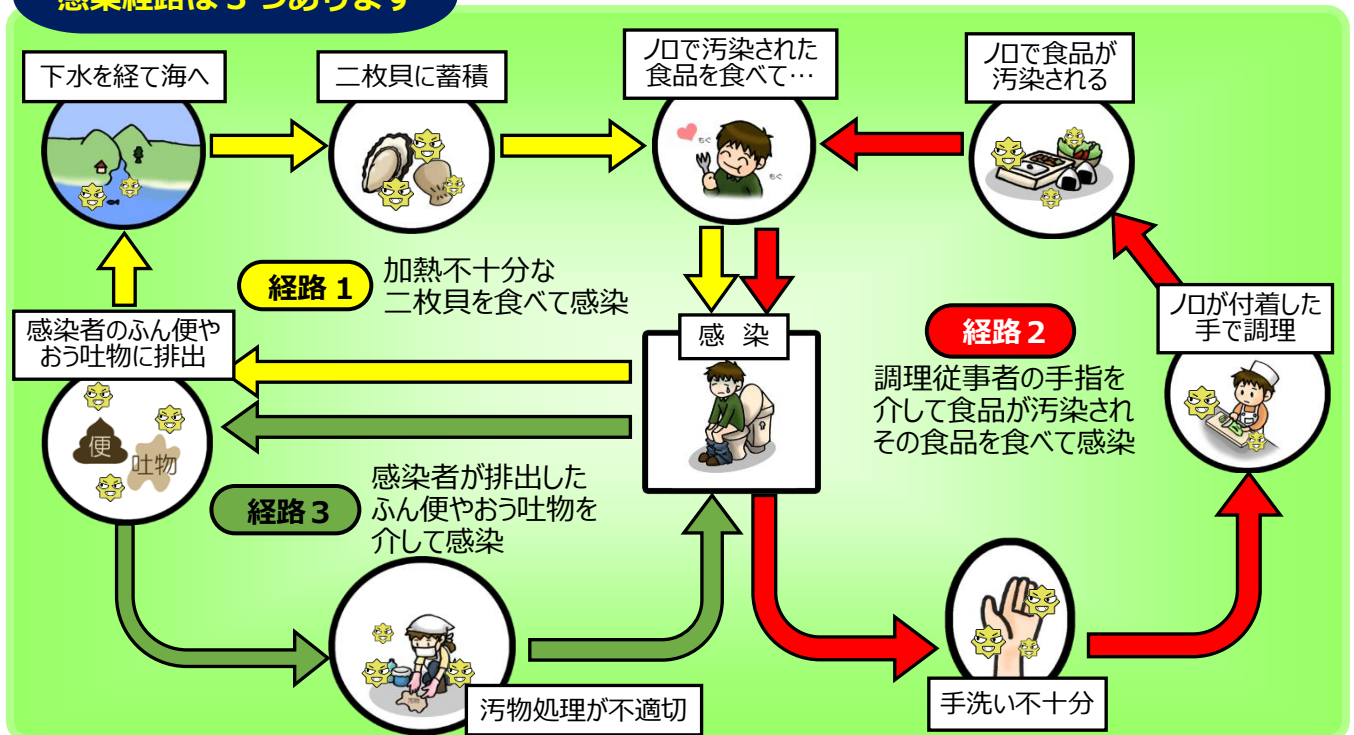
## 感染すると・・・？

- 約 24～48 時間で、おう吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が出ます。
- 症状が治まっても、しばらくはふん便中にノロウイルスが排出されます。
- 感染しても、症状が出ないことがあります。(不顕性感染)

全国 ノロウイルス食中毒月別発生件数の平均値  
(平成 27 年～令和元年)



## 感染経路は3つあります



## ノロウイルス感染を防ぐためには

### 石けんで手をよく洗いましょう！



指先や親指など、左の図で色が濃くなっている部分は洗い残しが多いところですよ。

### 食品は十分に加熱しましょう！

ノロウイルス汚染のおそれがある食品（特に牡蠣などの二枚貝）は、中心部 85～90℃、90 秒以上の加熱をしましょう！



### こまめに消毒をしましょう！

- 調理台や器具などの消毒
- ・ 熱湯(85℃・1分以上)
  - ・ 次亜塩素酸ナトリウム (塩素濃度 0.02%に調整：塩素濃度 6%原液の場合、水 2L に 7ml 程入れるのが目安)



# 栄養成分表示を知っていますか？

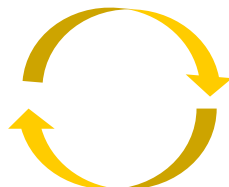
容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分表示として、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量が記載されています。これら5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。どの栄養成分がどれだけ含まれているのかがわかる栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。

表示の例

栄養成分表示 (100g 当たり)	
エネルギー	245 kcal
たんぱく質	8.6 g
脂質	3.5 g
炭水化物	44.7 g
食塩相当量	1.0 g

「1食分(0g) 当たり」や「100ml 当たり」などの単位ごとに表示されています。単位は商品によって異なります。

栄養成分の量がわかる



上手に食品を選ぶ

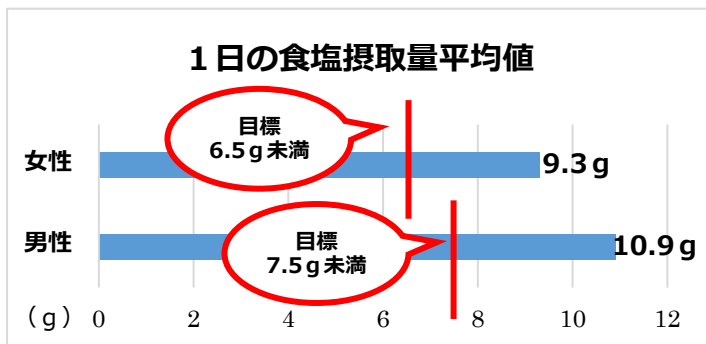
必要な栄養素を  
過不足なく摂取



健康の維持・増進

## 栄養成分表示を活用して食塩摂取量を減らそう

### 1日の食塩摂取量平均値



平成 30 年国民健康・栄養調査 結果より



板橋区食育キャラクター  
いたばちい

目標量と摂取量の差は  
**2g** 以上！  
長年の食塩のとり過ぎは、  
高血圧につながります。

### ポイント1 ふだんよく食べる食品から食塩摂取量を減らす

例 食パンを、同じエネルギー量の白飯に変える



食パン (6枚切 1枚半)

食塩相当量  
1.2g

1.2g 減



白飯 (150g)

食塩相当量  
0g

### その他 減塩の工夫



- ★ 麺類のスープを残す
- ★ 「〇%減塩」「塩分控えめ」の栄養強調表示を活用して減塩された商品を選ぶ
- ★ 食塩量が多い食品を食べる回数を減らす  
例：ふだん味噌汁を1日3回食べているのを1日2回に減らすなど

### ポイント2 調味料からの食塩摂取量を減らす

例 しょうゆを、ポン酢しょうゆに置き換える



しょうゆ (小さじ1)

食塩相当量  
0.9g

0.6g 減



ポン酢しょうゆ (小さじ1)

食塩相当量  
0.3g

# こころといのちを守るために ～自分や周りの人のこころやからだの変化に気づく～

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、感染拡大防止対策も強化され、私たちの働き方や生活が大きく変化しています。また、日々ウイルスに関する情報も溢れています。こうした生活の大きな変化は、気づかないうちに私たちのこころやからだに大きな影響を及ぼします。

## こんなこと、ありませんか？

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体調や生活の不安や閉塞感から気分が落ち込む         | <input type="checkbox"/> 落ち着かなくなる   |
| <input type="checkbox"/> おっくう感が強くなる                    | <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる    |
| <input type="checkbox"/> 眠れなくなる、朝早く目覚めてしまう             | <input type="checkbox"/> 孤独や寂しさを感じる |
| <input type="checkbox"/> 何も感じなくなる                      | <input type="checkbox"/> 先が見えなくて不安  |
| <input type="checkbox"/> 自分の行動が感染を拡げたのかもしれないと自分を責めてしまう |                                     |

**相談してください** 上記のような反応は一時的なら誰にでも起こり得る自然な反応です。しかし、長く続く場合は、どうか一人で抱え込まず、相談してください

### 悩みがある・困っている

板橋こころと生活の相談窓口

検索

こころの悩み、生活や仕事、家族の問題、暮らしの困窮や、多重債務、いじめや差別、精神疾患のことなど、様々な悩みの相談窓口をまとめています



東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

検索

悩み別の相談窓口や自殺についての基礎知識等、様々な情報が、簡単に検索できます。

### 電話で相談したい

■こころといのちのほっとライン 0570-087478

14時～翌朝5時30分（年中無休）

■東京いのちの電話 03-3264-4343

24時間（年中無休）※インターネット相談あり



## 大切な人の命を守る あなたもゲートキーパーです

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげて見守る人のことです。周囲の人に、不眠、食欲がない、口数が少なくなったなど、いつもと違う様子があったら悩みのせいかもしれません。生活の変化は悩みの大きな要因となります。

死別・借金などのつらい経験だけでなく、結婚・進学・昇進など、喜ばしいできごとと変化という点ではストレスになり得ます。周囲の人に気になる様子を感じたとき、まずは「声かけ」が大切です。

### SNSで相談したい

■ 相談ほっとLINE@東京

15時～22時（21時30分まで受付）



■ NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク

LINE (@yorisoi-chat)・Twitter (@yorisoichat)

チャット (<https://yorisoi-chat.jp/>)

月・火・木・金・日：17時～22時30分（22時まで受付）

水：11時～16時30分（16時まで受付）

■ NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア

LINE・Twitter・Facebook → @kokorohotchat

チャット [https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)

毎日：12時～16時（15時まで受付）

17時～21時（20時まで受付）

問合せ：予防対策課 管理・精神難病グループ

【電話】 03-3579-2329