

いでは福祉環境だより

(横手保健所) TEL 32-4005 (南福祉事務所) TEL 32-3294
〒013-8503 横手市旭川1丁目3-46

URL <http://www.pref.akita.lg.jp/hira-fuku/>

E-mail hiraka-we@pref.akita.lg.jp

「いでは」とは、昔この地域が「出端」、のちに「出羽」と称されたことにちなみ、語源とその文字から「最先端」「フロンティア」「羽ばたく」というイメージを重ねた造語です。

健康で長生きするために

メタボリックシンドロームが注目される中、「粗食が大切」などの健康法が紹介されていますが、高齢者（65歳以上の方）ではあてはまらないということが、様々な研究で報告されています。

低栄養は、特に脳血管疾患や筋肉量減少を引き起こすとも言われています。

東京都健康長寿医療センターの長年の研究により、健康で長生きするためには、

①栄養状態が良いこと ②体力があること ③社会活動が続けていること

の3つが重要であることが明らかになっています。

高齢者の健康長寿の要因

出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

第99回老年学公開講座「高齢者の食を考える～食は体を表す～」より

生活習慣	飲酒（適量）	↑	身体	聴力（低下）	—
	喫煙（タバコ）	↓		視力（低下）	↓
	睡眠時間（長い）	↓↓		咀嚼力（低下）	↓↓
	仕事・社会活動（活発）	↑↑		通院（最近1か月）	↓
心理	健康度自己評価	↑↑	検査	入院（過去1年以内）	↓↓
	抑うつ傾向	↓		慢性疾患（あり）	↓
体力	筋力（強い）	↑↑		アルブミン値（高い方）	↑
	バランス能力（高い）	↑↑		コレステロール値（高い方）	↑
	歩行速度（速い）	↑↑		血圧値	—

↑ 促進要因(弱) ↓ 阻害要因(弱) [6年間の追跡 TMIG-LISAより]
 ↑↑ 促進要因(強) ↓↓ 阻害要因(強)

「健康で長生きするための健康づくり」は

①栄養 ②運動 ③社会活動 の3つがポイントです！



この3つの要因は、それぞれ独立しているのではなく、互いに関係しています。栄養が十分満たされていれば、体力も維持できます。体力があれば、社会活動もしやすくなります。社会活動が活発であれば、食欲も旺盛になります。

■お問い合わせ先

健康・予防班 32-4006

低栄養を予防し老化をおくらせるための食生活指針

～特に65歳以上の方のために～

元気で長生きするための食生活のポイントです。65歳を過ぎたら、「病気の予防」だけでなく「老化を遅らせる」ための食事を心がけましょう。

低栄養予防に特に大切!!

- 1 3食のバランスをよくとり、食事を抜かないこと
- 2 油脂類の摂取が不足しないように注意する
- 3 動物性たんぱく質を十分にとる
- 4 肉と魚の摂取は、1:1程度になるようにすること
- 5 肉はさまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
- 6 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
- 7 野菜は、緑黄色野菜や根菜類など豊富な種類を毎日食べる
- 8 食欲がないときは、特におかずを先に食べごはんを残す
- 9 食材の調理法や保存法を習熟する
- 10 酢、香味料、香り野菜を十分に取り入れる
- 11 調味料を上手に使い、おいしく食べる
- 12 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
- 13 会食の機会を豊富につくる
- 14 かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける
- 15 健康情報を積極的に取り入れる



出典：熊谷修他、日本公衆衛生雑誌. 46. 1003-1012, 1999他

★ 特定の食品に偏らず、肉、魚、野菜、乳製品などいろいろな食品を食べましょう。
特に良質なたんぱく質を含む肉類と油脂類を食べて栄養状態を良好に保ちましょう。

< 1日に必要な食品(たんぱく質)のめやす >

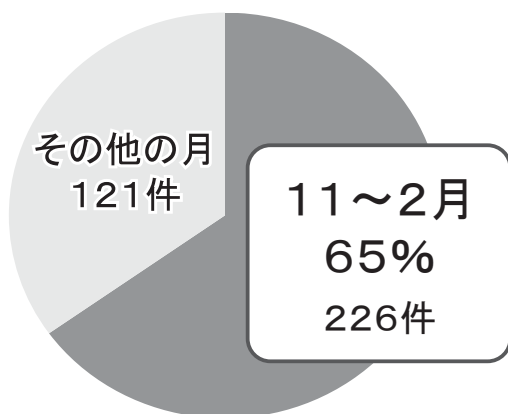
- ア 肉 類 (60～70g 豚肉なら薄切り3枚程度)
- イ 卵 (Mサイズ1個)
- ウ 魚介類 (80g 切り身なら一切れ)
- エ 牛 乳 (200ml: コップ1杯、カップヨーグルトなら1個程度)

■お問い合わせ先

健康・予防班 32-4006

ノロウイルスによる食中毒に注意!!

「冬に多発しています」 「予防のポイント」



※年間のノロウイルス食中毒発生件数
(平成23～25年の全国平均)

手洗い

- ・トイレの後
- ・食品を扱う前
など

消毒

- ・台所やトイレの
器具や設備
など

健康管理

- ・症状が出たら食品を
直接扱わない
など

方法① 塩素消毒

洗剤で洗浄後、200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで拭き、すぐ

方法② 加熱消毒

85℃以上で1分間以上加熱

塩素系の消毒液(5%)

8g(ペットボトルキャップ2杯弱)を、
水で薄めて2Lにします

参考：厚生労働省ノロウイルス食中毒予防リーフレット

■お問い合わせ先

環境・食品衛生班 45-6139



ひきこもり

◆ ◆ ◆ ひとりで悩まないで ◆ ◆ ◆



平成25年10月から「ひきこもり相談支援センター」が開設されました。
一人で悩まず、これからのことを一緒に考えましょう。

- ◆ 対象者：18歳以上のひきこもり状態にあるご本人、ご家族など
- ◆ 相談時間：月曜日～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）
10：00～16：00
- ◆ 電話・面接による個別相談（*面接相談は事前予約が必要）

秋田県ひきこもり相談支援センター（秋田県精神保健福祉センター内）
秋田市中通二丁目1番51号 明德館ビル1階
TEL018-831-2525 FAX018-831-2306

■お問い合わせ先

健康・医療・福祉・食品・環境などの 相談窓口をご利用ください

●一般健康相談

●エイズ・性感染症相談、検査（※検査は要予約）

【検査日】

《横手保健所》毎月第2水曜日 9:30～11:30

〃 17:30～19:00（夜間は奇数月のみ）

●B型肝炎・C型肝炎相談、検査（※検査は要予約）

【検査日】毎月第2水曜日 9:30～11:30

●骨髄バンクドナー登録（※要予約）

【登録日】毎月第2水曜日 9:30～11:30

●感染症に関する相談

インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症について

健康・予防班

☎ 32-4006

エイズ相談・即日検査は
他の保健所でも受けられます

大仙保健所 0187-63-3404

湯沢保健所 0183-73-6155

●精神保健相談（精神科医による相談 ※要予約）

【相談日】毎月第2・第4水曜日 13:00～15:00

※保健師による相談は随時行っています。

●女性相談

配偶者の暴力、女性のさまざまな不安や悩みについて

調整・障害者班

☎ 45-6137

児童・生活保護班

☎ 32-3294

●食品衛生相談

食品衛生や食の安全に関することについて

●動物愛護管理相談

犬や猫などのペットに関することや苦情について

●環境公害相談

環境衛生や公害、廃棄物などについて



環境・食品衛生班

☎ 45-6139

子どものSOSが聞こえますか？

11月は児童虐待防止 推進月間です



ためらわず
知らせてつなぐ
命の輪

平成26年度『児童虐待防止推進月間』標語



<相談先>

秋田県南児童相談所 0182-32-0500

オレンジリボンとは……子どもを虐待から守るメッセージリボンのこと

DV防止

推進月間です

11月は



DV＝ドメスティック・バイオレンス

夫や恋人からの暴力に
「私も悪いから」と
あきらめていませんか？

まずは、ご相談ください。

■児童・生活保護班 32-3294