

秋田県平鹿地域振興局 福祉環境部

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

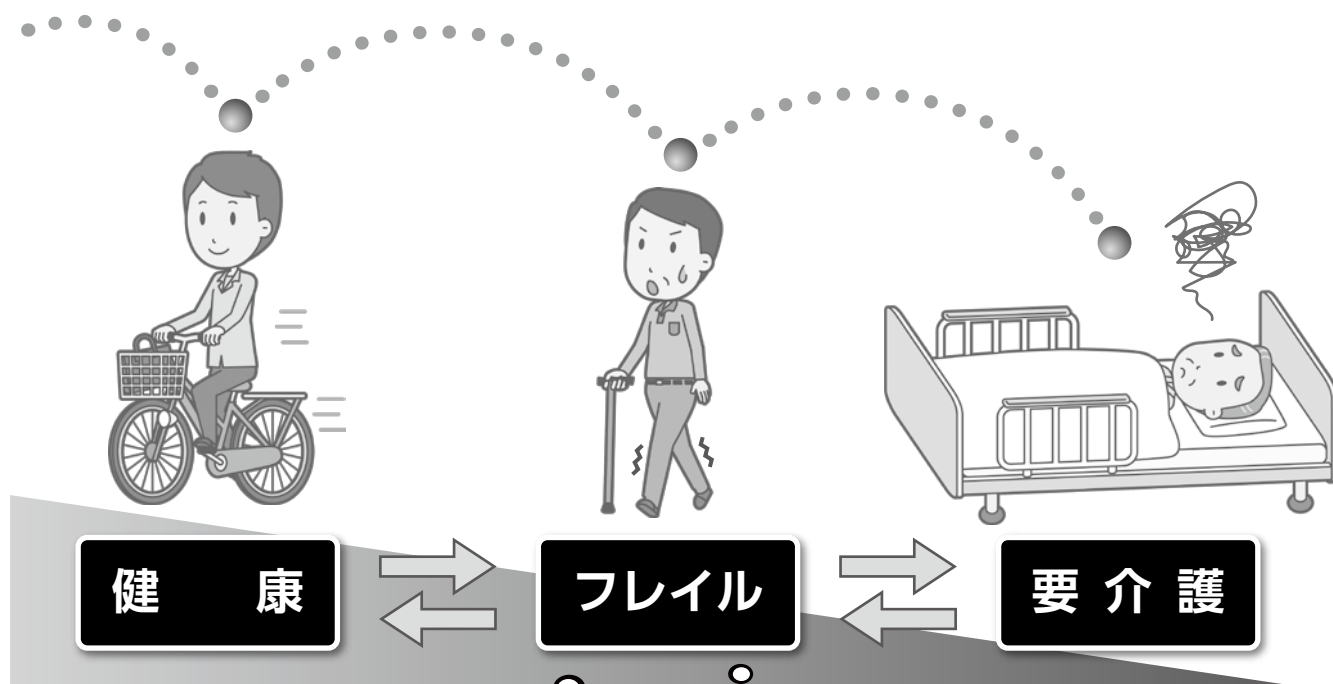
URL <http://www.pref.akita.lg.jp/pages/genre/hira-fuku>

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。

高齢期の低栄養にご用心! 「フレイル」を知って元気に長生き!

フレイルって? 加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態をいいます。



体重が減った
疲れやすくなった
歩く速さが遅くなった
外出の機会が減った

筋力が弱まって
転倒し、骨折し
やすくなる



元気で長生きするためには、
フレイルの予防や進行を遅らせることがとても大切です。

フレイルの大きな要因が、低栄養！

「今どき低栄養なんて…」と思われがちですが、高齢になると食事量の減少などいろいろな要因から栄養状態が悪くなることが少なくありません。

特にたんぱく質の不足は、フレイルを進行させます。「もう年なんだから、肉や脂っこい食べ物は食べない方がよい」と思っている方が多くいますが、肉は重要なたんぱく源です。必要なたんぱく質の量は、年をとっても若い頃と同じです。

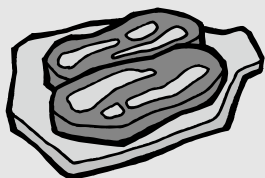
低栄養を予防し元気で長生きするための 食生活のポイント！

低栄養予防に 特に大切！

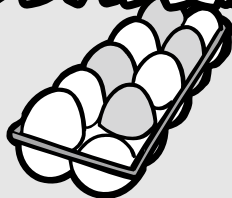
○特定の食品に偏らず、肉、魚、野菜、乳製品などいろいろな食品を食べましょう。

○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。

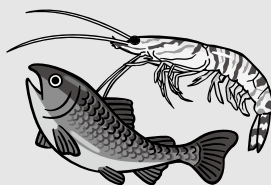
動物性たんぱく質が不足しないように！



肉 類



卵



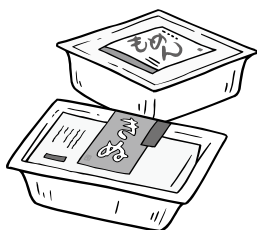
魚介類



牛 乳



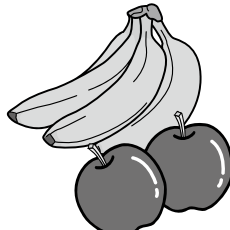
緑黄色野菜



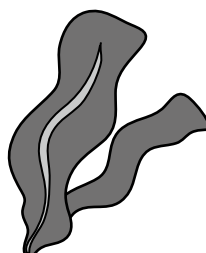
大豆製品



いも類



果 物



海そう類



油脂類

1日に必要な食品のめやす

- 肉類（60～70g 豚肉なら薄切り3枚程度）
- 卵（Mサイズ1個）
- 魚介類（80g 切り身なら一切れ）
- 牛乳（200ml：コップ1杯）
（＊カップヨーグルトなら1個）

環境・食品衛生班からのお知らせです

灯油もれの事故に注意しましょう

灯油などの油漏れ事故では、原因者がその処理費用を負担しなくてはなりません。ホームタンク、配管などの点検をお願いします。では……

質問1 ポリ缶（18リットル）一缶流出させたら、その処理費用はいくらでしょう？

- A 約50万円 ○B 約20万円 ○C 約5万円

質問の正解は
4 ページです！



『食の安全・安心』情報

質問2 このマークをご存じですか？

- A あきた県ごはん推奨マーク ○B あきた県HACCP認証マーク
○C あきた県おいしい食マーク



『生活衛生』情報

理容業、美容業、クリーニング業、めん類飲食店営業、一般飲食店営業のお店で、消費者の皆さまにご利用いただく際の安全・安心のマークがあります。安全、清潔、安心の3つの基準を満たしている店舗が登録しています。

質問3 さて、そのマークは次のどれでしょう？



【お問い合わせ先】 環境・食品衛生班 45-6139

平成28年10月3日(月)から

同様の制度を実施する他の自治体との利用証の相互利用も開始！

障害者等用駐車区画利用制度を開始しました。

障害者等用駐車区画
(車いす使用者用)



この駐車区画は
障害者等用駐車区画利用証
(車いす使用者用)
をお持ちの方が利用できます

➤ 秋田県

障害者等用駐車区画
(車いす使用者以外用)



この駐車区画は
障害者等用駐車区画利用証
(車いす使用者以外用)
をお持ちの方が利用できます

➤ 秋田県

この制度は、公共施設、商業施設などに設置されている「障害者等用駐車区画」を、実際に必要としている方々が使いやすいものにするため、対象となる方々に“利用証”を発行する制度です。

交付対象者

歩行困難な方で、かつ、障害者・介護を必要とする方・妊産婦・けが人等の一定の要件を満たす方が対象となります。

※交付対象者の要件や申請方法などの詳細は、秋田県ウェブサイト「美の国あきたネット」をご覧ください。次の担当までお問い合わせください。

車いす使用者が利用できる
「車いす使用者用駐車区画」と、
「車いす使用者以外用駐車区画」
があります。

【お問い合わせ先・申請書提出先】

秋田県 健康福祉部 福祉政策課

平鹿地域振興局 福祉環境部

018-860-1316

0182-45-6137

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火曜日 10:00～11:30

// 17:30～19:00

● 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火曜日 10:00～11:30

● 骨髄バンクドナー登録（※要予約）

【登録日】毎月第2火曜日 10:00～11:00

● 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

● 薬物乱用防止相談

麻薬・覚醒剤・シンナー等の薬物乱用防止及び医薬品に関する相談

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おります

● 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・安全相談

食品衛生、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

DV 防止

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

3 ページの正解

質問1：A 移し替えの時など、みなさん注意しましょうね！

質問2：B HACCP（ハサップ）とは国際的に認められている衛生管理手法です。秋田県版HACCPに取組み、一定の水準に達している事業者に対し、認証対象食品に表示しています。

質問3：B 『Sマーク』といって、（公財）全国生活衛生営業指導センターが登録・発行しています。

【参考】Aは身体障害者標識、Cは聴覚障害者標識です。乗用車に貼られていますよね。