

# 賀茂通信 (かもめーる)

静岡県賀茂健康福祉センター  
賀茂保健所  
賀茂児童相談所  
賀茂知的障害者更生相談所

## 肝炎医療相談会

### を開催します！



#### ★肝臓は沈黙の臓器★

症状が出にくく、病気の発見が遅れて、気がついた時には病状が悪化している場合があります。

#### 肝臓の病気について関心がある方！

専門医と管理栄養士、肝炎患者会の会長からの  
お話を聞くことができます！  
(参加は無料です。)

参加者同士の  
情報交換の場  
もあります！

○日時 令和元年 **10月19日** (土) 9時30分～12時

○講師 順天堂大学医学部附属静岡病院 **玄田 拓哉** 医師  
**高山 卓也** 管理栄養士  
伊豆肝友会 **古瀬 秀樹** 会長

○内容 『肝疾患予防・肝炎治療・日常生活について』

○会場 下田総合庁舎 **2階第3会議室** (下田市中 531-1)

#### ○お問い合わせ・お申し込み先○

静岡県賀茂健康福祉センター(賀茂保健所)地域医療課  
☎0558-24-2052 FAX 0558-24-2169



賀茂地域には**高血圧**の人が多い!?

# さあ今日から始めよう! 「減塩 健康生活」



血圧は若い頃から徐々に上っていきます。若い頃からの取組が効果的です!!  
**「お塩のとりかたチェック票」**で  
 毎日の食塩摂取の傾向を確認してみましょう。

あなたの過去1か月間の食べ方を教えてください。各項目1つに○をつけてください。

		① (0点)	② (1~3点)	③ (2~6点)
1	あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ~ ふつう	多め ①	かなり多め ②
②	あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか	うす味	同じくらい ②	濃いめ ④
3	お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	刺身の 片面くらい ①	たっぷり ②
4	食卓で、味の付いた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますか(例:漬物にしょうゆ、干物にしょうゆ、カレーにソースなど)	ほとんど 使わない	① 味が足りない 時に使う	使う ことが多い ②
⑤	寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなど味の付いたご飯(主食)	週1回以下	週2~ ② 4回くらい	週5回 以上 ④
6	ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類	週1回以下	週2~ ① 4回くらい	週5回 以上 ②
7	めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し 飲む	半分 ① くらい飲む	全部 飲む ②
⑧	みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	1日 ② 2杯くらい	1日 ④ 3杯以上
9	塩鮭、干物、ししゃも、小魚(しらすなど)	週1回以下	週2~ ① 4回くらい	週5回 以上 ②
10	煮物(煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など)	1日 1回以下	1日 ① 2回くらい	1日 ② 3回以上
11	かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練製品	週1回以下	週2~ ① 4回くらい	週5回 以上 ②
12	塩辛、佃煮、金山時みそ、たらこ、明太子、塩昆布など塩蔵品	週1回以下	週2~ ① 4回くらい	週5回 以上 ②
13	漬物(梅干し、白菜漬、キュウリ漬、キムチなど)	1日 1回以下	1日 ① 2回くらい	1日 ② 3回以上
14	せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類など、塩味のお菓子、乾きもの	週1回以下	週2~ ① 4回くらい	週5回 以上 ②
15	スーパー・コンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・お惣菜	週1回以下	週2~ ① 4回くらい	週5回 以上 ②
⑬	ファストフード (ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど)	週1回未満	週1~ ③ 2回くらい	週3回 以上 ⑥
17	インスタント食品(ラーメン、スープ、みそ汁など)	週1回以下	週2~ ① 4回くらい	週5回 以上 ②
18	豚カツ、から揚げ	週1回未満	週1~ ① 2回くらい	週3回 以上 ②
19	ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ	週1回未満	週1~ ① 2回くらい	週3回 以上 ②

○のついた数字を足して合計点を記載してください、  
 あなたの減塩度はいくつ?? 右ページを見よう!

合計

点

# チェックした結果を3段階で確認(青信号・黄信号・赤信号)

## あなたの点数は??

0点~2点

**青信号**

適塩優等生です!

3点~7点

**黄信号**

食塩摂取量  
やや多めようです

8点以上

**赤信号**

食塩摂取量  
かなり多いようです。

注意!

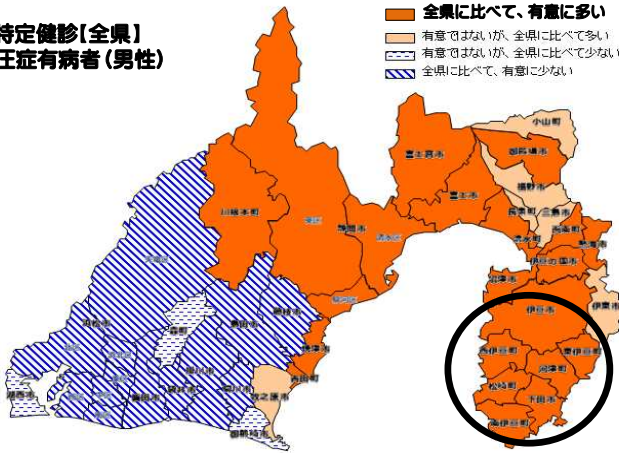
欠食が多い、菓子パンが食事代わり、という方などは、青信号になる可能性があります。  
(バランスの良い食事を心がけましょう)

「お塩のとりかたチェック票」1~17までの項目の中で②(1~3点)や③(2~6点)だった項目を1つでも変えていきましょう。18~19までの項目は調味料の使い方を見直してみましょ!

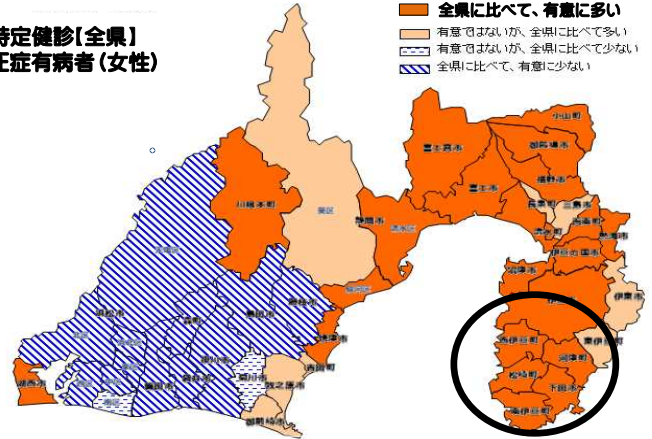
## 賀茂地域の健康課題 高血圧の人がとっても多い!!!

<静岡県の健康課題 県を基準とした県内市町の状況>

H28特定健診[全県]  
高血圧症有病者(男性)



H28特定健診[全県]  
高血圧症有病者(女性)



(出典:平成28年度特定健診・特定保健指導に係るデータ報告書)

## 高血圧予防の一つは毎日の食事を「減塩」、「薄味」にすること (できることから毎日の食事で実践してみましょ!)

### みそ汁(汁物)

- 1 食べる回数を減らす  
(1日1杯程度)
- 2 野菜などたっぷり入れて、  
具たくさんにして飲む汁の量を減らす
- 3 少しづつ味を薄くしていく



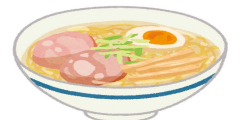
### 漬物

- 1 食べる回数を減らす
- 2 1回に食べる量を減らす
- 3 薄味の漬物を選ぶ



### ラーメンなどのめん類

- 1 食べる回数を減らす
- 2 スープはできるだけ残す  
(ラーメン1杯スープまで飲むと6~7g(スープを半分残せば マイナス2.5g))



\* 料理の組み合わせも大事。味の濃い料理ばかりにならないように気をつけましょ。  
\* かつおぶしや、しいたけ、こんぶなど天然だしのうまみをいかしましょ。

\* 食塩摂取量の1日の目標量 男性8g未満、女性7g未満 (日本人の食事摂取基準2015年版)

\* 高血圧治療の目標量は1日6g未満 (高血圧治療ガイドライン2019.日本高血圧学会)



【問合せ・相談先】

静岡県賀茂健康福祉センター(賀茂保健所) 健康増進課 TEL 0558-24-2037

# あなたも大切な人のゲートキーパーに

平成30年の静岡県の自殺者数は586人（人口動態統計速報値）で、前年より2人少ない状況ですが、毎日2名近くの方が尊い命を落とされています。また、40歳以上の自殺者数は減少しましたが、30歳代以下の若年層では増加しています。

静岡県では、「悩みごとをひとりで抱え込み、自殺を考えるほど思いつめる人を、一人でもなくしたい。」という思いから、より多くの方にゲートキーパーになっていただけるよう、これまで県民49,440人のゲートキーパーを養成してきました。ゲートキーパーとは、生きる支援につなぐため「気づく」「傾聴」「つなぐ」「見守る」人。あなたも、大切な人のゲートキーパー（命の門番）になりませんか？



## ゲートキーパーとは

気づく  
声をかける

聴く

つなぐ

見守る

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

早めに専門家に相談するよう促す

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

## 研修会・相談窓口のお知らせ

### ゲートキーパー研修会と災害時の応急処置

日時 第1回 令和元年9月25日（水）  
第2回 令和2年2月28日（金）  
両日とも午後1時30分～3時45分  
会場 下田総合庁舎 2階 第8会議室  
対象 関心のある方どなたでも 先着20名  
内容 第1回第2回とも同じ内容で、「ゲートキーパー研修」の他、「災害時における応急処置（けがなど）」を同日に学びます。

### 相談窓口のお知らせ

\*毎月、ひきこもりコーディネーター等による「ひきこもり状態のご本人、ご家族の相談会」と、専門医による「心の健康相談」を開催しております。（要予約）  
\*保健師による相談は、随時受け付けております。  
\*秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

申込み・問合せ先 賀茂健康福祉センター福祉課 電話番号 0558-24-2056

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。



生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」

静岡県健康福祉部

富国・有徳の美しい「ふじのくに」



静岡県  
Shizuoka Prefecture

静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1（静岡県下田総合庁舎4階） 電話 0558-24-2032

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/> FAX 0558-24-2159

松崎保健支援室 〒410-3624 賀茂郡松崎町江奈 255-3 電話 0558-42-0262