

けんこう情報 みなみたま 令和6年度 No.2

- 🍷 今日から「減塩習慣」はじめてみませんか？…………… 1
- 🍷 ノロウイルスによる食中毒にご注意！…………… 2
- 🍷 11/16～12/15はエイズ予防月間です梅毒にご注意！！…………… 3
- 🍷 飲食店入口の標識を確認してみませんか？～受動喫煙対策～…………… 4
- 🍷 教えてみなみん～よくある質問～…………… 4

今日から「減塩習慣」はじめてみませんか？

「減塩」という言葉を聞いても、さほど気にはかけていなかったけど、血圧が上がってきたことをきっかけに、食塩のとり方や使う量に気をつけ始めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

日本人の食事摂取基準（2020年版）によると、1日の食塩摂取目標量は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満となっています。しかし、都民の1日当たりの食塩の平均摂取量は男性10.7g、女性9.2g※となっています。高血圧の人はもちろん、血圧が高くない人も、今よりも食塩を控える必要があります。
※令和元年「東京都民の健康・栄養状況」より

- ◆まず、自分が好きなもの、よく食べるものを思い返してみましょ。食べたものを記録したり、スマホで写真を撮ることもおすすめです。意外なところで食塩をとっているかもしれません。



知らないうちに、とりすぎていないかな？

（参考）

1日の食塩摂取目標量を単純に1日3食に分けると、
男性は1食約2.5g未満
女性は1食約2.2g未満

減塩習慣のポイント

買う時のポイント

【栄養成分表示をチェック！～市販品～】

加工品のパッケージには、エネルギーや食塩相当量など、栄養成分が表示されています。買う時は、食塩相当量をチェックする習慣をつけましょ。

【減塩食品の活用】

減塩食品を活用しましょ。同じ食品でも、減塩食品に代えると、自然に食塩の摂取をおさえることができます。



作る時のポイント

【汁物は1日1杯まで】

汁物を習慣的に食べる方は、回数を減らしてみましょ。具材を多めにするのもおすすめです。

【減塩おかず】

塩味をつけるおかずと、あまりつけないおかずを組み合わせメリハリを出してみましょ。



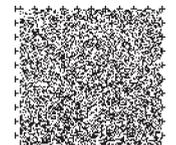
外食・中食を選ぶ・食べる際のポイント

【使い切らない・飲み切らない】

添付のドレッシングやたれは一度に全部かけずに少なめに使うことを普段から意識したり、めん類の食塩はスープに多いので、飲み干さない習慣をつけましょ。

【野菜や果物を意識的に食べる】

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを体外に排出する働きがあります。



ノロウイルスによる食中毒にご注意！

ノロウイルスは、こどもからお年寄りまで幅広い年齢層に胃腸炎を引き起こします。ノロウイルスによる食中毒は、特に冬場に発生が多くなるので、原因と正しい対策法を知って予防しましょう。

◆ ノロウイルス食中毒とは？

原因食品

- ・ ウイルスに汚染された手で触れた食品
- ・ ウイルスを蓄積した二枚貝（生または加熱不十分で喫食）



症状

- ・ 感染してから 24 ～ 48 時間後に症状が出ますが、無症状の場合もあります。
- ・ 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱が 1 ～ 2 日続きます。
- ・ 症状がない場合や回復後も、ウイルスは 1 週間程度、便中に排出され続けます。周囲にうつさないようにしましょう。

◆ 予防するためには？

①手洗い

トイレの後、調理をする際、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。石けんを使ってこすり洗いをし、水で流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。



②加熱

特にこどもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は二枚貝等の食品を、中心部まで十分に加熱（85℃～90℃で90秒）してから食べましょう。



③消毒

ノロウイルスにはアルコール消毒はあまり効果がありません。キッチン、トイレ、ドアノブなどは、希釈した次亜塩素酸ナトリウム溶液(0.02%)での消毒が効果的です。おう吐物やふん便が付いた場所には、より高濃度(0.1%)の消毒液が有効です。

0.02%消毒液の作り方



(0.1%消毒液は、原液 40 mL + 水 2L)

動画も見てね！

東京動画

めざせ！
手洗い
マスター



消毒薬の
希釈方法



*おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないように注意し、医療機関を受診しましょう。

食品衛生に関する各種情報は、東京都の食品安全情報サイト『**食品衛生の窓**』でご覧いただけます。

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/>

食品衛生の窓

検索

—お問合せは生活環境安全課食品衛生担当へ—

11/16 ~ 12/15 はエイズ予防月間です

HIV/エイズって？

- HIVとは“ヒト免疫不全ウイルス”のことです。HIVに感染するだけでは症状はほとんどありません。
 - エイズ(AIDS)とは“後天性免疫不全症候群”のことです。HIV感染によって免疫力が低下し、普段なら病気を起こさないような弱い病原体などにも感染して、様々な病気を起こした状態をいいます。
- つまり・・・エイズに移行する前に発見し、治療を開始することが非常に大切です。**

感染経路

- 性行為による感染（一番多い!!）
- 母親から赤ちゃんへの感染（胎盤、母乳を通して）
- 血液を介しての感染（針刺し事故など）

つまり・・・家庭や学校、職場などの日常生活では感染しません。

症状のないうちに見つけることが大切だよ。

HIV = エイズではないんだね！



東京都性感染症ナビ
(検査予約サイト)

HIV/エイズ、その他性感染症の無料・匿名検査を実施します

【検査会場】南多摩保健所 本館1階

【日程】1回目（定員20名）：検査 令和6年11月19日(火)
結果 令和6年11月26日(火)
2回目（定員20名）：検査 令和6年12月3日(火)
結果 令和6年12月10日(火)

【検査項目】①採血：HIV、梅毒 ②採尿（希望制）：淋菌、クラミジア

【予約方法】電話：東京都HIV等検査予約センター 050-3801-5309

Web：<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/seikansensho/>

※感染の機会から60日未満の方は正しい結果が出ない場合があります。

梅毒にご注意!!

梅毒って？

梅毒トレポネーマという細菌による性感染症の一つで、近年患者数が急増しています。

梅毒の特徴

○**症状が出たり消えたりします。症状がないこともあります。**
性器にしこりができたり、手足や体に発疹が出たりしますが、治療しなくても数週間で症状は消えます。症状がないこともあります。しかし治療しないと、何年もかけてゆっくり進行していきます。

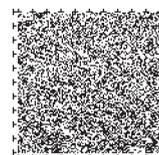
○**何度でも感染する可能性があります。**

梅毒は免疫がつかないため何度でも感染することがあります。

○**妊娠中に感染すると、赤ちゃんの健康に影響を及ぼすことがあります。**

流産や早産、死産の原因になり、また、生まれた赤ちゃんにも先天性の障害（先天梅毒）のリスクがあります。

つまり・・・心配があれば検査を受け、陽性の場合は治療を受けることが大切です。



飲食店入口には禁煙、喫煙どちらの場合も 標識（ステッカー）が掲示されています。



南多摩保健所たばこ対策キャラクター
「みなみ禁えもん」

屋内は原則禁煙です。飲食店で屋内に喫煙する場所を設ける際には、基準を満たした喫煙室を設置することになっています。また、飲食店店頭には、店内が禁煙か、喫煙専用室があるかなどの標識（ステッカー）を掲示する義務があります。

飲食店を利用する際は、店頭の標識（ステッカー）を確認して、お店選びをしてはいかがでしょうか。
【店頭に掲示する標識の種類（標識デザインは一例です）】



▲店内に喫煙専用室を設置

▲店内全部を喫煙可能室としている

◆詳しい標識の種類や東京都の受動喫煙対策については、こちらをご覧ください。



—お問合せは
市町村連携課企画調整担当へ—

教えて！ みなみん！ ～よくある質問～



2人に1人が「がん」になる時代！
がんは予防できるの？

がんになるリスクを
下げることができるよ！



南多摩保健所 健康づくり
キャラクター みなみん

がんの発生は生活習慣と深いかわりがあるので、
がんのリスクを下げるためには現在の生活習慣を見直すことが重要です。

日本人のためのがん予防法（5+1）



肝炎ウイルス治療・
HPV ワクチン接種
ピロリ菌除去



禁煙する

食生活
を見直す



節酒する

身体を
動かす



とりすぎず
痩せすぎない

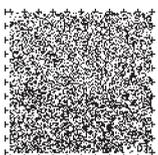
がん予防の生活習慣は、生活のなかで無理なく段階的に
組み入れ、地道な積み重ねを続けていくことが大切です。



定期的ながん検診を受けましょう



—お問合せは市町村連携課へ—



東京都南多摩保健所

所在地：〒206-0025 東京都多摩市永山 2-1-5
電話：042-371-7661(代表) 令和6年11月発行
※おかけ間違いにご注意ください。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。
登録番号(6)4