

令和6年11月1日発行
愛知県瀬戸保健所
 ○本所
 〒489-0808
 瀬戸市見付町 38 の 1
 ○豊明保健分室
 〒470-1101
 豊明市沓掛町石畑 142-20

保健所だより

瀬戸保健所・豊明保健分室 健康相談日程表

✿瀬戸保健所では、下記のとおり健康相談等を実施していますので、ご利用ください✿

内 容	受付日	受付時間	問合せ先、予約等	対応	
				本所 (瀬戸)	豊明保健 分室
栄養相談 歯科相談	毎月 第1水曜日	9:00～11:00	健康支援課 地域保健グループ (予約制のため、お問い合わせください。)	○	×
精神保健福祉相談	平日	9:00～12:00 13:00～16:30	健康支援課 こころの健康推進グループ	○	×
水質検査 〔有料検査〕	毎週火曜日 (火・水・木が祝日・休日の場合は、受付ができません。)	9:00～11:00	環境・食品安全課 環境指導グループ 食品指導グループ (予約制) 〔保健所で、事前に採水びんを受領の上、指定日の受付時間内にお持ちください。〕	○	○
検便 (細菌・虫卵検査) 〔有料検査〕		9:00～11:00	総務企画課 総務・企画グループ 〔保健所で、事前に検査キットを受領の上、指定日の受付時間内にお持ちください。〕	○	○
・エイズ検査/梅毒検査 ・B型・C型肝炎検査 〔無料検査〕		9:00～11:00	環境・食品安全課 環境指導グループ	○	×

問合せ先 (ダイヤルイン番号)

○本 所(瀬戸)

(0561) 21-1699
 (0561) 82-2196
 (0561) 82-2197
 (0561) 82-2198
 (0561) 82-2157
 (0561) 82-2158

総合相談電話

総務企画課 総務・企画グループ
 環境・食品安全課 環境指導グループ
 環境・食品安全課 食品指導グループ
 健康支援課 地域保健グループ
 健康支援課 こころの健康推進グループ

○ 豊明保健分室 (0562) 92-9133

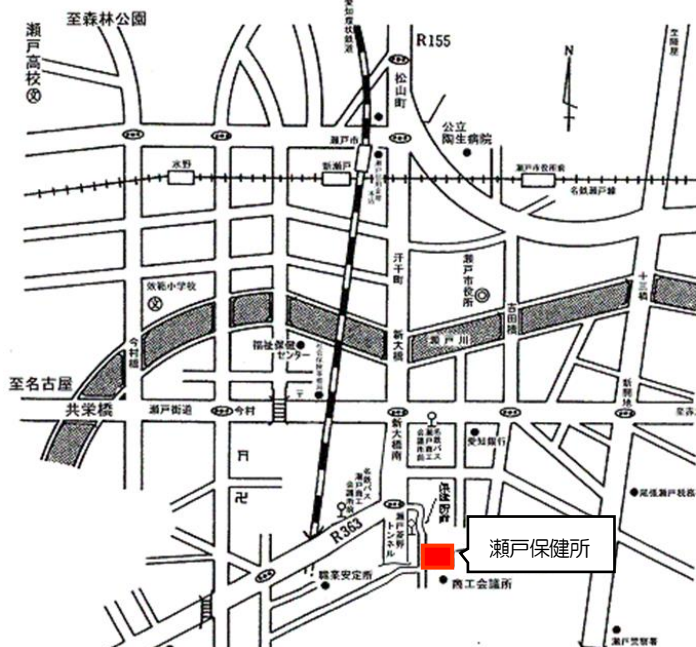
お気軽にお電話ください。



注1 受付日が休日・祝日・年末年始(12/29～1/3)等に当たる場合には、相談等の業務は休止します。

注2 肝炎検査は、保健所が委託している医療機関でも受けることができます。
 詳しくは環境・食品安全課環境指導グループへお問い合わせください。

注3 相談及び検査については、事前に電話でお問い合わせの上、来所してください。





あいち食の健康チャレンジ



愛知県では「健康長寿あいちの実現」を目指し、2024年度から2035年度までの12年間を計画期間とする「第3期健康日本21あいち計画」を策定しました。県民が生涯を通じて主体的に健康づくりに取組めるよう、食生活の改善や食環境づくりを支援しています。

おいしく食べて健康

～外食時は食育推進協力店を活用して健康的に楽しみましょう～

愛知県では、県民の健康づくりや食育に協力いただく施設を「食育推進協力店」として登録しています。

協力店ではメニューの**栄養成分表示**やリーフレットの配布など**情報発信**をしています。

栄養成分表示は【自分のとった栄養量】が分かったり、【自分に合った栄養量】を選ぶことができ、健康的な食生活を送るツールになります。

一般飲食店で掲載を希望している店舗を瀬戸保健所ホームページで紹介しています。

こちらのシールが店舗内に貼られていますのでご活用ください。



～自分の食生活を見直してみよう～

食 べ 方

ちょっと意識した



主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事は
選び方や作り方で工夫！

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は選び方や作り方で工夫できます。定食にこだわすぎるだけでなく、例えばロコモコ丼のような1つのお皿に盛り合わせた料理や、サラダのようないろいろな食材を使った料理などを組み合わせる料理を上手に活用すれば簡単です！

見 た 目

体型、体重、自分の



体重をはかる習慣は
ありますか？
自分の体格を要チェック！

自分の体型チェックに便利なのがBMI(体格指数)です。20～39歳の目標とするBMIの範囲は18.5～24.9(kg/m²)。この範囲内の人は、そうでない人よりも病気のリスクが低いと言われてます。

※資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

お 野 菜

カンタン手軽に



野菜は元気のもと。
野菜の摂取は
1日350g以上を目指そう！

循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと言われるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンの適量摂取には、野菜を1日350g～400gを食べることが必要と考えられています。野菜を毎日食べて生活習慣病の予防をしましょう。

朝 ご 飯

ちゃんと食べてる？



朝食は1日の初めの
大切なスイッチ。
脳と体をリフレッシュ！

朝食を食べない人は、1日に必要な栄養素の量が大きく足りていないことがわかっています。1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に1日をスタートしましょう！