

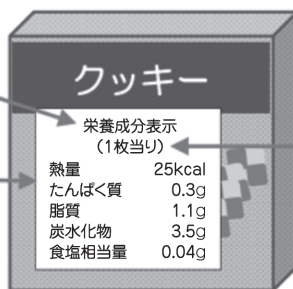
# 栄養成分表示が義務化されました!

食品表示法が施行され、一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられました。  
栄養成分表示を参考にして、健康づくりに役立てましょう。

## 《例》

必ず「栄養成分表示」と表示します。

熱量及び栄養成分の表示の順番は決まっています。



食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示します。

※表示が省略できる場合もあります。

詳しい内容については、消費者庁ウェブサイトをご覧ください。  
健康や栄養に関する表示の制度について

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/health\\_promotion/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/)

**問い合わせ** 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

# 9月24日～30日は結核予防週間です

愛知県一宮保健所管内では、約80の方が新たに結核を発病し、ここ数年、患者数は愛知県内12カ所の保健所の中で、ワースト1位です。

## この地域の結核患者の特徴

- 約7割が60歳以上です。
- 重症で発見された方(咳やたんに結核菌が混じる等)が約3割です。



## 結核の症状

- 2週間以上続く咳・たん
- 発熱
- 疲労感や倦怠感
- 食欲不振
- 胸痛
- 体重減少

医療機関に通院中でも、年1回は「市の肺がん・結核検診」や「職場の定期健康診断」で、必ず「胸部エックス線検査」を受けましょう!

**問い合わせ** 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

# それってアルハラ?(お酒のマナー)

アルハラとはアルコール・ハラスメントの略です。行楽やイベント等でお酒を飲む機会があるかもしれません。ご自身の飲みすぎに注意することはもちろんのこと、お酒に係る周囲への影響にも気遣いしましょう。

## アルハラ5項目

- 1 飲酒の強要
- 2 イッキ飲ませ
- 3 意図的な酔いつぶし
- 4 飲めない人への配慮を欠くこと
- 5 酔ったうえでの迷惑行為

## ミニコラム「アルコール依存症と家族」

「やめたくても、やめられない」状態を「依存症」といいます。アルコール依存症は誰でもなりうる病気です。

「否認の病気」とも言われ、「飲むのは相手が悪いからだ(自分は悪くない)」「酒で問題は起こしていない」などと病気の影響で自分の問題を受け止めにくなくなっています。

そのため、本人は困らず家族や周囲が困ることが多くあります。抱え込まず、困っている方が一歩踏み出して相談してみましょう!

**問い合わせ** 愛知県一宮保健所 健康支援課 ころの健康推進グループ ☎72-0321