

# 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

## 賀茂地域は**高血圧**の人がとっても多い！！

血圧が高い状態が続くと、**血管が傷つき**、脳や腎臓、心臓などに大きな障害が起きやすくなり、**命にかかわる病気**を引き起こす可能性が高まります。

塩分（ナトリウム）の摂り過ぎは、血圧を上げる要因です。  
高血圧の予防や悪化防止には「**減塩**」「**薄味**」が大切です。



## いつものメニューも**おいしく減塩**！！

### トマトケチャップで



しょうゆやみその半量を  
トマトケチャップに置き換えると、  
トマトの旨味が「だし」になり、  
おいしくいただけます。  
例：みそ汁、肉じゃが

### 牛乳で



調理の水分を牛乳に置き換えたり、  
調味料を減らして牛乳を加えたり  
するだけで減塩ができます。  
例：さばの味噌煮、ひじき煮



### 練りごまで

みそを半量減らして、練りごまを  
加えると、香り豊かな減塩みそ汁が  
楽しめます。

### だしの相乗効果で



かつお節と昆布、昆布と煮干しなど、だしを  
組み合わせることで旨味が増し、少ない調味料でも  
おいしく食べられ、減塩になります。  
お肉やきのこ、野菜などからもだし（旨味）は  
出ます。素材をうまく活用しましょう。

ケチャップを  
使った

### 減塩肉じゃが



【材料】2人分

- |               |           |         |      |
|---------------|-----------|---------|------|
| ・牛肩ロース肉(こま切れ) | 100g      | ★砂糖     | 小さじ1 |
| ・じゃがいも        | 2個(220g)  | ★みりん    | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ          | 1/2個      | ★濃口しょうゆ | 小さじ2 |
| ・にんじん         | 1/3本(30g) | ★ケチャップ  | 小さじ2 |
| ・さやいんげん       | 4本        |         |      |
| ・植物油          | 大さじ1/2    |         |      |
| ・だし汁          | 150ml     |         |      |

しょうゆの半量を  
ケチャップに置き換えると  
1人 **0.7g** の減塩に！！

日本人の食事摂取基準  
食塩相当量の目標量  
男性：1日 7.5g 未満  
女性：1日 6.5g 未満

レシピ提供：中北薬品株式会社 管理栄養部

賀茂健康福祉センターでは、ケチャップを使った減塩肉じゃがなど、減塩レシピや健康に配慮したメニューを紹介する番組を放送しています。「不健康わにょの健康レシピ」小林テレビまたはYoutubeでご覧ください。

【問合せ先】

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

# これってしつけ？それとも 虐待？

令和元年6月に児童福祉法等の一部が改正され、令和2年4月から児童のしつけに際して体罰を加えてはならないこととなりました。

## 身体的虐待

言葉で注意しても聞かないので叩いた

いたずらをしたので  
長時間正座させた



宿題をしなかったので  
夕飯を与えなかった

怒るだけではどうしたらいいか  
子どもはわかりません。

## 心理的虐待

「殺すぞ!」とおどす

「〇〇と比べてあなたは…」等、  
他の子と比べて責める



危険行為を止めた上でどうしたら  
よかったかを伝えましょう。

しつけとは基本的な生活習慣や社会のルール・マナーをこどもに教えることです。体罰（叩く、言葉の暴力など）では望ましい行動が身につくどころか、脳が萎縮し、精神疾患の発症や非行に走るリスクが上がると言われています。

一人の子どもを育てるのには村が一つ必要という例えがあるように子育てにはいろんな人の助けが必要です。こどもの関り方について困っている場合はお住まいの地域の福祉事務所や児童福祉担当窓口、就学前のお子さんであれば保健センターに相談してそれぞれのお子さんにあった関り方を考えていきましょう。

## 対応例

お子さんの発達や理解度に  
合わせて対応しましょう。



●対応1  
目線を合わせて  
穏やかな口調で  
話を聞きましょう



●対応2  
肯定的な言葉で  
具体的な指示を出しましょう  
× 「走っちゃダメ!」  
○ 「手をつなごうね」



●対応3  
環境を整えましょう  
衣食住は生活の基本です



●対応4  
良い行動を褒めて伸ばしましょう

## お問い合わせ先

賀茂児童相談所

☎ (0558) 24-2038

(平日朝 8:30~夕方 5:15)

〒415-0016 下田市中 531-1

下田総合庁舎 4階

# ドメスティック・バイオレンス (DV)

～配偶者やパートナー・恋人からの暴力に悩むあなたへ～

## ドメスティック・バイオレンス (DV) とは

一般的に親密といわれる関係にある人 (配偶者、内縁の夫・妻、婚約者、恋人など) からの暴力のことをいいます。身体に対する直接的な攻撃だけでなく、言葉による暴力や性的暴力もDVに当たります。

賀茂健康福祉センターでは、DVに関する相談を受け付けています。

DVにお悩みの場合は、下記までお電話ください。



賀茂地区 DV 相談専門電話

**0558-22-9217**

ひとりで悩まず相談してください

※ご利用には通話料がかかります

※対応時間 (月曜日～金曜日 9:00～17:00 年末年始・祝日除く)

# ペットを飼っている皆さんへ

## 令和2年度狂犬病予防注射の接種時期の延長について

毎年4～6月に接種が義務付けられている狂犬病予防注射の接種期間について、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は12月31日まで延長されます。まだ注射を受けさせていない犬の飼い主の方は、早めに動物病院で注射を受けさせてください。

また、4月～5月の集合注射が中止された地区の方も、動物病院で注射を受けさせてください。

## 犬の登録と狂犬病予防注射を受けさせましょう

犬の飼い主には、犬の生涯に1回の登録と、狂犬病予防注射を毎年1回受けさせることが法律で義務付けられています。対象は生後91日以上の子犬です。

●登録をすると、鑑札が交付されます。鑑札は犬の首輪に付けておきましょう。

●注射をしたら、注射済票は犬の首輪に付けておきましょう。

【鑑札】



【注射済票】



## 新型コロナウイルス感染者が飼育するペットの預かり

飼い主の方や同居の家族全員が新型コロナウイルスに感染した場合、飼育しているペットをどうするか考えておきましょう。自宅で飼育できない場合には、別居の家族、親戚、知人、ペットホテル等に預けることが必要となります。

問い合わせ先：衛生薬務課 電話番号：0558-24-2057

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



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