

## 2月は全国生活習慣病予防月間！自分の健康状態を知ろう！

これは、2011年に日本生活習慣病予防協会が定めた強化月間です。

生活習慣病とは食生活の乱れ、運動不足、喫煙習慣などの悪習慣が原因で発症する、がんや、糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。これらの病気は放っておくと命に関わります。

生活習慣予防の基本である「**一無二少三多**」を実践し、生活習慣病を予防しましょう。



### 健康的な 6 つ の 生活 習慣

**一無** 1 無煙【タバコを吸わない / 禁煙に遅すぎることはありません】  
いち む

**二少** 2 少食【食べ過ぎない / 腹8分目にしましょう】  
に しょう  
3 少酒【お酒を飲みすぎない / 週2日は休肝日にしましょう】

**三多** 4 多動【十分に体を動かす / ストレッチなどで今より10分多く動かしましょう】  
さん た  
5 多休【睡眠時間を確保する / 最低6時間は睡眠し体と脳を休ませましょう】  
6 多接【社会との接点を増やす / 人と交流して日常生活を楽しみましょう】

### 自分の健康状態をチェック

「健康ふくしまポータルサイト」では、20の質問に回答するだけで自身の健康リスクを確認できる「じぶん体調チェック」を展開しています。自分の体の状態を手軽に把握できます。さっそく試してみましょう！



じぶん体調チェック

## 院長先生の診察室から

【第39回】



公立藤田総合病院院長  
近藤 祐一郎 先生

1月が終わり、1年間で一番寒い2月になりました。春は徐々に近づいてきていますが、ヒートショックには注意して、しっかり暖房をしてください。

昨年12月末に、当院のCTが最新型(フィリップス社製:CT5300)に更新されました。2週間の工事期間中、車載型CTでご不便をおかけしました。撮影画像を処理するワークステーション(高性能パソコン)や検査室の内装も新しくなりました。放射線技師が夜間・休日にも勤務しており、何時でも検査が可能です。

CTは医療機器の中ではよく知られた機器です。1972年に英国EMI社が発表しました。EMI社はレコード会社として出発した電気会社で、ビートルズなどのレコード(LP)を販売していたので、ご存じの方も多いでしょう。最初は、脳の検査に使用されていました。私が医師になった1981年頃は、CTを設置している病院は少なかったと記憶しています。その後、全身を撮影することが可能となりました。最近は、短時間撮影、3次元画像処理によって、心臓の冠状動脈CT画像や大腸CT画像が精細に撮影できるようになりました。たいへん高価な機械で、会社・機種により異なりますが、機器が2~3億円、定期点検が年間2~3千万円程度かかります。

公立藤田総合病院では、他にも多数の医療機器が稼働しています。コロナの影響で中止となっていた病院見学会を今年は再開する予定です。日程が決定したらご案内しますので、ぜひご参加ください。

# ほけんだより

— Health topics —

問ほけん課 保健係 ☎585-2783  
✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## いのちを救う 愛の献血にご協力を！

2月25日(火)は国見町の献血の日です

場 所	受付時間
国見町役場 駐車場	午前9時から午前11時30分
株式会社 清水製作所	午前12時から午後1時
道の駅国見あつかしの郷	午後2時30分から午後4時



- ・1月、2月は「はたちの献血」キャンペーンを開催しています。
- ・10代から30代の若年層の献血者数はこの10年で減少傾向です。ぜひ、この機会に献血にご協力をお願いします。

### 初めての献血の方へ

- 副作用防止のため、献血当日は食事・睡眠(5時間以上)はお取りください。
- 服薬されている方は、薬の名前が分かるものをお持ちください。(医師の判断でご遠慮いただく場合があります)
- 身分証(氏名・生年月日・顔写真が確認できるもの)をお持ちください。

## 毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！

### 「凍み大根入り煮物」～凍み大根は寒い冬場の保存食～



【材料】	【調味料】	
凍み大根……………30g	油揚げ……………2枚	しょう油……………130cc
人参……………300g	れんこん……………小1本	みりん……………50cc
しいたけ……………12ヶ	さやえんどう……………適量	酒……………50cc
こんにゃく……………1枚	サラダ油……………適量	だし汁……………350cc

### 【作り方】

- ①凍み大根を水につけ、1時間くらいかけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんとれんこんを乱切りにする。しいたけ、こんにゃく、油揚げはお好みに切る。さやえんどうは色良くゆであげる。
- ③①とにんじん、こんにゃく、しいたけを鍋に入れ、サラダ油をなじませ、調味料を入れる。
- ④煮立ったられんこんと油揚げを入れて煮込み、煮汁が少なくなったらさやえんどうをちらす。