

保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

9月は食生活改善普及運動と健康増進普及月間です

～おいしく減塩1日マイナス2g・毎日野菜をプラス1皿～

野菜不足や塩分の摂り過ぎなどから、生活習慣病にかかる方が増えています。

特に働き盛りの若い方たちや、子育て世代のお父さん・お母さん、子どもたちにも注意が必要です。みなで生活習慣病を予防して、元気で楽しく長生きできる健康寿命を目指しましょう！

-2 減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

にぼし 昆布
出汁の味を活かす

付け醤油・かけ醤油の工夫

香辛料の風味を活かす

減塩食品の活用

減塩食品について

現在、減塩弁当や、ベーコン、ハム、だし、お味噌など様々な減塩食品が販売されています。これらの活用も工夫のひとつです。

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

調理の仕方を工夫して野菜を楽しむ

茹でて 蒸して 生で 炒めて 煮て

1 日目標量



野菜料理にすると約5皿分！

野菜サラダ ほうれん草のおひたし 野菜炒め 具たくさんみそ汁 野菜の煮しめ

*** ニコニコ相談会 ***

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	11月1日(日)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。

《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！

《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎ 585-2374）に電話で申し込みください。

*** 1歳6か月児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
平成28年2月23日から 平成28年5月14日生まれの幼児	11月14日(日)	午後1時15分から 午後1時30分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、歯科衛生士による歯みがき指導、生活保健指導、身体測定を行います。

心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽に相談ください。

栄養指導（おやつを試食）もあります。

健診該当者には後日健診票を郵送します。

《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

*** 乳児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成29年7月生まれ） ・9か月児（平成29年1月生まれ）	11月30日(日)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて

9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。

《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

9月24日から30日は結核予防週間です

『それって、いつもの風邪ですか？』（結核予防週間標語）

結核は過去の病気ではありません。福島県内では、平成28年に163名の方が新たに結核を発症しています。そのうち、約7割が65歳以上の方です。

結核は人から人にうつる感染症で、自分が結核だと気づかず周りの人々にうつしてしまうことがあります。結核は早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。

結核はどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核を発病し重症化している人の咳やくしゃみのしぶきには、結核菌が含まれています。このしぶきの水分が蒸発して、結核菌だけが空気中にたどって飛び、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります。「結核かな？」と思ったら、医療機関を受診しましょう。また、人にうつさないためには、せきが出る時はマスクをつけましょう。

結核は、6か月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。しかし、治療の途中で服薬をやめてしまえば治りません。それどころか菌に抵抗力をつけ、薬がまったく効かない多剤耐性菌になることもあります。

結核の予防は？

- ☑ 長引く咳、タンが出る、長引く（体の）だるさ、長引く微熱、胸の痛み、体重減少がみられたら、すぐに病院を受診しましょう。
- ☑ 65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。
- ☑ 生後1歳までにBCG接種を受けましょう。
(BCGは、早期に結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です)

