

# 保健 だより



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

## 男性は 1.5g、女性は 2.4g の “とりすぎ” 『塩分摂取量の推計ができました』

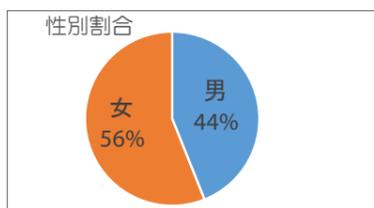
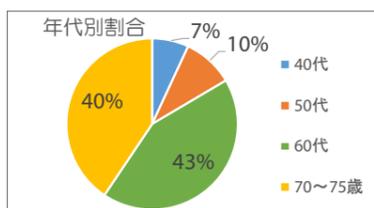
国見町では、急性心筋梗塞や脳血管障害で亡くなる方が多い傾向にあります。このため、今年度から『減塩』をテーマに健康づくりをすすめています。

40歳～75歳の特定健診受診者 1,042名の尿中塩分測定により塩分摂取の推計ができました。

- ◆ 全体の塩分摂取量推計平均は 9.4g で 8割以上の方が塩分をとりすぎています。  
(塩分摂取目標値は 男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満)
- ◆ 男性平均は 9.5 g で、目標よりも 1.5 g とりすぎえています。
- ◆ 女性平均は 9.4 g で、目標よりも 2.4 g とりすぎえています。
- ◆ 特に女性が塩分をとりすぎている傾向がみられます。

1年にすると…  
男性は約 0.5 Kg  
女性は約 0.9 Kg  
とりすぎ!

### ○特定健診受診状況 (40歳～75歳の方)



### ○塩分摂取推計 判別別割合

基準範囲内：男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満の者  
軽度異常：上記の値を超えた者



## 9月は食生活改善普及運動と健康増進普及月間です

健康づくりのために「減塩」生活を考えてみませんか。

### 減塩のコツ 8カ条 ～今すぐやってみよう!!～

だしを効かせる



麺類のスープを残す



減塩調味料を使う



スパイスでメリハリを



醤油はかき混ぜにつける



薄味に慣れる



味噌汁は具沢山



食膳に調味料を置かない



## \*\*\* 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6日(㊄)	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います。  
《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)に電話で申込みください。

## \*\*\* 3歳6カ月児健診 \*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
平成28年3月1日から 平成28年5月15日生まれの幼児	11月19日(㊄)	午後1時30分から 午後1時45分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを実施します。  
公認心理士による相談・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。  
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(令和元年7月生まれ) ・9か月児(平成31年1月生まれ)	11月28日(㊄)	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

### 『あのおとき、〇〇していれば。。。』(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30年に183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、咳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、すぐに病院で受診しましょう。
- ☑ 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。)

