

# 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

統一標語 『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～』

**野**菜不足や塩分の取り過ぎなどから、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。みん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長寿を目指しましょう！

**-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

減塩のコツ

- だしも効かせる
- 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
- 醤油はかみかみにつける
- 薄味に慣れる
- 味噌汁は具沢山
- 食膳に調味料を置かない

1日の食塩摂取の目標量

男性 ⇒ 8.0g 未満  
女性 ⇒ 7.0g 未満

福島県民の(20歳以上の男女) 食塩摂取量

男性 ⇒ 11.9g  
女性 ⇒ 9.9g

男女ともにワースト2位

※厚生労働省 平成28年 国民健康・栄養調査

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。

1日に必要な野菜の摂取量 350g の調理例

- ほうれんそうのおひたし70g
- 野菜サラダ70g
- 野菜炒め140g
- かぼちゃの煮物70g

## 里親入門講座 ～あなたにできることがある～

**地**域における子育て支援の一つに『里親制度』があります。この講座では、里親制度についての説明と体験者のお話を聴くことができます。参加を希望する方は、中央児童相談所まで電話またはFAXにて申込みください。

- 開催日 10月23日(火) 午前10時から11時30分
- 場所 福島市保健福祉センター
- 参加費 無料
- 定員 30名程度(先着順)
- 申込み・問い合わせ 福島県中央児童相談所 ☎ 534-5101 FAX534-5211

## \*\*\* 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7日(火)	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27年3月1日から 平成27年5月31日生まれの幼児	11月20日(火)	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。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。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30年7月生まれ) ・9か月児(平成30年1月生まれ)	11月29日(火)	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

「遺<sup>のこ</sup>りたいものは、それですか？」(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だよって飛び、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)

