健康だより その225

今月のテーマ

『毎月17日は減塩の日』

日本高血圧学会が、世界高血圧デーの5月17日を「高血圧の日」、毎月17日は「減塩の日」としました。

厚生労働省は1日の塩分摂取量を男性8グラム未満、女性7グラム未満としていますが、世界保健機構はすべての成人5グラム未満を目標にしています。

【減塩のポイント】

①香味野菜やスパイス、酢を利用する
②食材から出るだしを効かせる
③ハムやウインナ、かまぼこやちくわなどの練り製品やうどん、パン類を控える
④汁物を減らす
⑤すしやカレー、丼などを控える
⑥表面だけに味付けをする
⑦野菜を多く食べる（野菜に含まれるカリウムは、摂取しすぎた塩分を排泄する働きがあります。）
⑧主菜の1品のみ濃い味付けにする。

薄味に慣れるまでは物足りなく感じるかもしれませんが、薄味に慣れてくると加工食品や外食の味付けが濃く感じるようになります。日ごろから薄味、減塩を心がけましょう。

現在の日本人の1日平均の摂取量から「マイナス2グラム」が目標です。

平成30年県民健康調査「健康診査」のお知らせ

問 放射線医学県民健康管理センター（TEL 549-5130）

福島県では県民の皆さまの将来にわたる健康増進のために、「健康診査」を実施しています。対象の方には12月に案内を郵送しています。県内実施医療機関での個別検診、もしくは公共施設での集団検診のいずれか選択できます。ご自身の健康状態を把握する良い機会ですので是非受診してください。検診料は無料です。

健康普及料理教室と各地区の健康相談

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

＜健康普及料理教室＞

毎年、川俣町の食生活改善推進員の方に健康料理を考えていただき、保健センターや各地区公民館等で料理教室を開催しています。

■**今年度のテーマ**　「減塩＆野菜を食べよう」
■**時間**　午前9時30分～12時30分
■**会費**　300円

※会場の都合で定員を設けておりますので、参加希望の方は地区の保健協力員さんにお問い合わせください。

＜健康普及料理教室＞

地区名	開催日	会場
旧町内（本町・中丁方面）	2月12日㈫	保健センター
旧町内（赤坂方面）	2月19日㈫	保健センター
小神	2月22日㈮	小神公民館
飯坂	2月28日㈭	飯坂生活改善センター

＜健康相談＞

毎年1～3月にかけて各地区集会所などで保健師による健康講話や健康体操等を行っています。日程は地区の保健協力員さんにご確認のうえ是非ご参加ください。定員はありません。

高齢者肺炎球菌の定期予防接種について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

平成30年4月に通知が送付されている方でご希望の方は、平成31年3月30日㈯までに受けてください。書類の再発行を希望される方は窓口までお越しください。

健康づくり

健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

簡単な体操を音楽にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■**日時**　2月13日㈬　午前９時～11時30分
■**場所**　保健センター
■**内容**　体脂肪・肺活量の測定、健康相談など
・健康チェックは午前９時～ 10 時まで
・さわやか体操教室は午前10時15分～11時30分まで
■**講師**
快フィットネス研究所 健康運動指導員 安田涼子先生
※次回は、３月 13 日㈬の開催です。

男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

■**日時**　2月15日㈮　午前９時30分～11時30分
■**場所**　保健センター
■**内容**　体力測定
・健康チェックは午前９時 30 分～ 10 時まで
・ナイスミドル体操は午前 10 時～ 11 時 30 分まで
■講師　八子メディカルフィットネスクラブ
健康運動指導士　滝口義光先生
※次回は３月 14 日㈭です。

健診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

特定健康診査の結果により生活習慣病の発症予防・重症化予防のために、保健師が訪問または電話をしております。皆さまのご理解をお願いします。

胃がんリスク検診二次検診を受けましょう

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

今年度、胃がんリスク検診の結果 A2,B1,B2,C,D 群の判定を受けた方は、二次検診の胃内視鏡検査を受ける必要があります。まだ受けていない方は、３月 30 日㈯までに受けましょう。期間内に受診した方へは 3,000 円を限度に検査費用を助成します。

検査費用が助成されます！
ぜひ、受診してください！

子宮頸がん施設検診

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

子宮頸がん施設検診は２月 28 日㈭まで

■**対象者**　今年度 20 歳以上で平成 31 年３月 31 日現在偶数年齢の女性。ただし、奇数年齢でも昨年度未受診の方は受診できます。
■**受診方法**　指定医療機関に予約のうえ、子宮頸がん検診受診票をご持参のうえ受診してください。
※子宮頸がん検診受診票を紛失された場合は窓口で再発行します。
■**自己負担金**　1,000 円（医療機関に直接お支払いください）

脳検診はお済みですか

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

今年度 70 歳になる方（昭和 23 年４月２日～24 年４月１日生まれ）で、特定健康診査（集団・施設）を受けた方を対象に脳検診（頭部ＭＲＩ及びＭＲＡ検査）費用の一部助成（上限 10,000 円）を実施しております。対象の方へは５月下旬に案内通知をお送りしています。脳検診は２月末までの実施となりますので、是非この機会に脳検診を受けてください。

ちびっこカレンダー　2月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は"母子健康手帳"をお忘れなく！

2月	日・曜	事業名	受付時間	対象（乳幼児）	内　容
	6 ㈬	遊びの教室とすくすく育児相談	9：30 ～ 11：30	乳幼児と家族どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び・身体測定・育児相談
	8 ㈮	２歳６か月児歯科健診	13：15 ～ 14：00	28 年７月～９月生	身体測定・歯科健診・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・フッ化物塗布など（保護者の歯科健診も行います）
	20 ㈬	１歳６か月児健診	13：15 ～ 14：00	29 年６月～８月生	身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ化物塗布・栄養指導・保健指導など