



健康だより その223

今月のテーマ

『栄養バランスと減塩』

福 島県では、私たちの食行動や栄養摂取状況の改善を目的に、主食・主菜・副菜がそろった「バランスのよい食事」に「減塩」を加えた『ふくしま食の基本』推進事業』を重点事業として取り組んでいます。

福島の調査で、特に20〜50歳の働きざかりの世代に野菜不足や高塩分摂取、バランスの良い食事をとる回数が少ないことが分かりました。

では、私たち福島県民は、どのくらい塩分を摂取しているのでしょうか。



平成 28 年
全国健康・栄養調査結果

	男性	女性
福島県	11.9 g (全国 2 位)	9.9 g (全国 2 位)
摂取基準量	8 g以下	7 g以下



福島県民は食塩の摂取量が多いですね。

福島県は、急性心筋梗塞の死亡率が男女ともに全国1位、脳梗塞の死亡率が男性7位、女性5位といずれも高くなっています。

減塩により血管を柔らかく保つことで、これらの病気の発症を防ぐことができます。

毎月掲載の、「減塩ワンポイント」も参考に、是非、自分でできる減塩法を見つけてください。

和気あいあいの会のお知らせ

☎ 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

主に後期高齢者(75歳以上)の方を対象として、いつまでも生活に必要な動きがスムーズにできるように簡単な体操を行っています。動きやすい服装をおいでください。

■日程 12月10日(火)講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生
12月19日(木)講師 運動推進員、保健師

■時間 午前10時～11時30分

■場所 保健センター

※初めて参加の方には会場にて「参加申込書」をご記入いただきます

予防接種はお済みですか？

☎ 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

今年度、2種混合(小学6年生相当)、麻しん風しん(MR)2期(幼稚園・保育園の年長組)の対象のお子さんで、まだ接種していない方は冬休みを利用して接種してください。その他の予防接種についても未接種のものがないかどうか、母子健康手帳で確認しましょう。不明な点がありましたら、担当窓口までお問い合わせください。

高齢者肺炎球菌の定期予防接種について

☎ 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

平成31年4月に通知が送付されている方で接種をご希望の方は、令和2年3月31日(火)までに接種しましょう。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。

小児のインフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

☎ 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

生後6か月～15歳までのお子さんの季節性インフルエンザ予防接種費用を、おひとり様1回のみ1,000円の助成をしています。

12月28日(土)までが助成期間ですので、ご希望の方は予約のうえ接種してください。



高齢者インフルエンザの予防接種について

☎ 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

12月28日(土)までの開院日に受けられます。対象の方で接種を希望する場合は、体調のよい時に早めに接種しましょう。



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 12月4日(水) 午前9時～11時30分

■場所 保健センター

■内容 骨密度測定、健康相談など

※骨密度測定は、7月に測定しなかった方が対象です。

・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、1月8日(水)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 12月3日(火) 午前9時30分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体脂肪・肺活量・握力の測定、健康相談など

・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

※次回は1月9日(水)の開催です。

毎月17日は減塩の日

減塩ワンポイント



塩の多い食品を
食べる頻度を減らす！

例えばタラコ、筋子、干物、塩辛、漬物など。
3回を2回に、2回を1回にしてみましょう。

特定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)

特定健診の結果により、生活習慣病の発症と重症化予防のために、保健師や栄養士がご家庭を訪問または電話をいたします。

健診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう。

脳検診はお済みですか？

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

脳検診の申請は12月28日(土)までです。今年度60、65、70歳の該当の方へは個別にご案内しています。脳検診は2月末までの実施となりますので、是非この機会に特定健診を受診して、脳検診の申請をしてください。

乳がん検診のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

日程後半に、空きがあります。空き状況をお問い合わせのうえ、8月に個別にお送りしている「乳がん検診申込書」(はがき)でお申し込みください。

今回通知されなかった方でも、昨年度偶数年齢で受診されなかった場合は受診することができますので、担当係へご連絡ください。

胃がんリスク検診はお済みですか？

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

12月末日(医療機関の開院日)まで受けられます。対象の方へは個別にご案内していますので、まだ受けていない方はお早めにお受けください。

女性のミカタ健康サポートコール

専用コール 024-535-5615

福島県は女性の身体や性に関する悩み・不安に幅広く対応しています。(平日午前9時～午後5時、相談無料)

ちびっこカレンダー 12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！

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内容
12月 2(月)	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
10(火)	離乳食教室	13:15～14:00	元年5月～7月生まれ	身体測定、発育の確認、栄養指導、離乳食の作り方