

管理栄養士の食コラム

減塩のススメ！

海田町国民健康保険被保険者が高血圧症で外来を受診した件数は、1,000人当たり413人（平成26年度医療費分析）と多くなっています。食塩の摂りすぎが高血圧や脳卒中などを引き起こすことを考えると、自分のため、大切な人のために、今日から減塩の実践を！

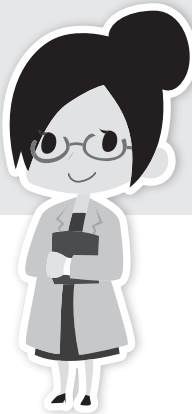
塩分注意報！の料理の一例

料理名	塩分
ラーメン（汁も全部飲む）	6.4グラム
お好み焼き	3.3グラム
味噌汁	1.5グラム
たくあん漬け（2枚）	1.0グラム

広島県では、食塩摂取量1日8グラム以下をめざしています！

このたび、住民課国保年金係に管理栄養士がやってきました！皆さんの食に対する疑問や不安を解消するため、食と栄養について一緒に考えていきましょう。

お電話での相談のほか、訪問による相談も受け付けています。



.....

すでに健診を受けられた人へ ～健診結果相談会（個別相談）～

健診の結果はいかがでしたか？皆さんの結果と生活について、個別相談会を開催しますので、ぜひ参加してください。
持参物◆健診結果票
申し込み◆開催日の前日までに電話で住民課へ
※お一人30分程度の予約制となります

	場 所	時 間
8月11日（火）	保健センター	10時～12時
8月26日（水）	海田東公民館	13時30分～15時30分
9月11日（金）	保健センター	
9月17日（木）	福祉センター	

わたしたちの国保

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

～ジェネリック医薬品を利用しましょう～

ジェネリック医薬品とは、最初に作られた薬（先発医薬品）の特許終了後に厚生労働省の認可のもと製造、販売されている薬です。現在処方されている薬剤を、ジェネリック医薬品に切り替えた際の節減額について通知する事業を行っています。該当者には毎月下旬にお知らせ通知を発送しています。

●安全性は大丈夫？

これまで効き目や安全性が実証されてきた薬（先発医薬品）と主成分が同一で、有効性、安全性が確認され、厚生労働省から承認された薬だけが流通しています。

●なぜ安い？

新薬の開発には多額の費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ有効成分の薬を製造するため、開発費が低く抑えられ、安価になります。

治療内容によってはジェネリック医薬品が適さない場合もありますので、ジェネリック医薬品への切り替えは医師や薬剤師とご相談ください。

じえねりっ君

筋トレ教室
（おたっしや教室）

第2クールのご案内

長寿保険課 ☎823-9609 ☎823-9627

介護予防のために専門スタッフの指導を受けながら、福祉センターの筋トレマシンの正しい使用方法を学んで、転倒しないための運動に取り組んでみませんか？
対象者◆町内在住の65歳以上の人
日 時◆8月25日、9月1日、8日、15日、29日、10月6日、13日、20日（全8回、いずれも火曜日）10時～11時30分
場 所◆福祉センター
定 員◆20人
費 用◆1,000円（初回に集めます）
申し込み◆8月21日（金）までに希望者本人が長寿保険課（役場1階）へ

.....

水中健康教室～プールで楽しく介護予防～

長寿保険課
☎823-9609 ☎823-9627

プールで楽しく、水中での軽い運動や歩行が中心の運動をしてみませんか？
初心者・泳げない人大歓迎です。

参加資格◆次の条件をすべて満たす人
・おおむね65歳以上の海田町内在住者
・介助なくプールに入れる人
・医師にプールでの運動を止められていない人

場 所◆海田町福祉センター3階健康増進プール
参加費◆1,000円
定 員◆25人
持参物◆水着、帽子、タオル、ゴーグル、水分補給のための飲み物など

※転倒予防のためのアクアシューズなど（必要な人のみ）
申し込み◆8月3日（月）～20日（木）までに参加希望者本人が直接長寿保険課（役場1階）へ
※土・日曜日、祝日を除く

.....

アクアエクササイズ

元気なインストラクターのかけ声の下、楽しく運動できます。水の中では浮力が約6分の1になり、膝や腰への負担が軽く、とても動きやすいです。
今まできっかけがなかった初心者さんも、楽しく運動しませんか。

時 間◆14時～15時30分（13時30分から受け付け）
場 所◆福祉センター 参加費◆1,500円
定 員◆25人 持参物◆水着、帽子、タオル、飲み物 など
対象年齢◆30歳以上おおむね70歳までの人
参加条件◆

・高血圧や心臓病などがなく、運動制限のない人
・町内在住者

申し込み◆8月20日（木）までに電話で住民課へ
※社会保険の人もお申し込みは住民課へ。

第1回	9月2日
第2回	9月9日
第3回	9月16日
第4回	9月30日
第5回	10月7日
第6回	10月14日
第7回	10月21日

※いずれも水曜日

おねがい

水中運動を安全に実施するため、水中での滑りを軽減する専用のサポーターの購入をお願いしています。価格は2,000円（税別）です。アクアシューズなど代用品を持っている人は、それを使用してください。