

健康も 楽しい食事も いい歯から～6月4日～10日は歯と口の健康週間です～

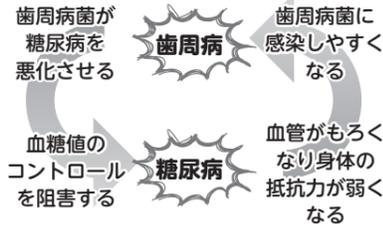
ご存知ですか？歯を失う原因の第1位は「歯周病」

日本人の約80パーセントがかかっている病気で、徐々に進行します。細菌の繁殖した歯垢（プラーク）が原因で起こる、歯ぐきの病気で、進行すると歯の周りの骨が溶け、ぐらついたり、歯ぐきが腫れたりして、最終的には歯が抜けてしまいます。

初めの段階では症状がなく、気付かないうちに進行してしまいます。そのため、早い段階から予防することが大切です。

高血糖の状態が続くと歯周病が進行しやすくなります！

また、歯周病の治療と管理を行うと、血糖のコントロールがよくなります。



～6月1日から
歯周疾患検診が
はじまります～

40歳、50歳、60歳、70歳になる人へ、節目年齢の歯周疾患検診を実施しています。歯周疾患検診は2月まで指定医療機関で実施していますので、受診してお口の健康を守りましょう。対象者には、5月末にハガキを郵送しています。検診時にはがきが必要となりますので、転入者ではがきが届いていない人は申し出てください。

平成28年度「HIV 検査普及週間」 in ひろしま 6月1日(水)～7日(火)

「いきなりエイズ」ゼロ作戦！！

平成27年の新規 HIV 感染者・エイズ患者報告数（速報値）は1,413件で、平成26年度に引き続き減少しました。一方で、診断時にすでにエイズを発症している割合は約3割のまま推移しており、早期発見のための検査機会をのがしていることによるものと考えられます。

HIV 感染をしてもすぐにエイズを発症するわけではありません。エイズ発症前の早期の段階で治療することにより、ウイルスの増殖を抑え、免疫力の低下を遅らせる

ことが可能となってきています。

HIV に感染しているかどうか分からない、不安な人はぜひ抗体検査を受けましょう。

検査日◆毎月第2火曜日 9時～11時（6月は14時まで）
広島県農林庁舎1階（広島県西部保健所広島支所）
広島市中区基町10-52

予約先◆広島県西部保健所広島支所 保健課保健対策係
☎513-5521

※検査は匿名、無料です。※事前予約が必要です

催し名	月日	時間	費用など	内容など
健康相談	6月14日(火)	13時30分～14時30分	無料 (申し込み不要)	内容=保健師個別健康相談、血圧測定、検尿 対象=40歳以上

催し名	月日	時間	費用など	対象	内容など
赤ちゃんのためのおはなし会 ももちゃんくらぶ	6月3日(金)	10時30分～	無料 (自由に参加できます)	0～3歳児	内容=「ぴょーん」 「おいっちにおいっちに」 ほか
	6月17日(金) ※ひまわりプラザ				内容=「はっぱのなかで みいつけた」 「おかお ない ない」 ほか
	7月1日(金)				内容=「3びきのやぎとトロル」 「つきのうさぎ」 ほか
ももたろうくんのおはなし会	6月11日(土)	11時～		幼児～ 低学年	内容=「あめのもりのおくりもの」 「おとうさんのかさ」 ほか
	6月25日(土)				

図書館の
6月・7月のテーマ
「気象と天文」
海田町立図書館では、2カ月ごとにテーマを決めて、「今月の本」のコーナーで展示をしています。6月・7月は、雨・風などの気象、そして星空や宇宙などの天文の本を集めています。さまざまな空の不思議に触れてみましょう。

～食中毒が心配な季節です～
食中毒予防の3原則

食中毒菌を
「付けない、増やさない、
やっつける」
～家庭でできる食中毒予防の
6つのポイント～

- 1 食品の購入 ・消費期限などの表示をチェック
- 2 家庭での保存 ・買い物から帰ったら、冷蔵物はすぐに冷蔵庫へ。
・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。
- 3 下準備 ・こまめに手を洗う。
・肉、魚は、生で食べる食材とは一緒に置かない。
- 4 調理 ・加熱は十分に（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上）
・調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ。
- 5 食事 ・食事の前には、必ず手を洗う。
・長時間、室温に放置しない。
- 6 残った食品 ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存する。
・温めなおすときは、十分に加熱する（目安は75℃以上）。

6月は
『食育推進月間』です

6月は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、食育推進に取り組んでいただくために設けられた、食育の強化月間です。

できる
ことから始め
よう！

- ・3食きちんと食べる
- ・自分の食事をチェックし、栄養のバランスを考える
- ・感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・家族や友人と楽しく食卓を囲む
- ・正しい箸の持ち方など、食事マナーを身につける

管理栄養士の食コラム

むくみを解消
しよう！

350！
野菜を食べよう

朝と夕方では足の太さが違うほどむくんでしまうという人もいますが、その原因とは？足のむくみの原因は塩分と水分のバランスの乱れによります。たくさん塩分を摂ってナトリウムの体内濃度が高くなると、それを薄めようと身体が水分をため込みやすくなり、むくみにつながります。ナトリウムの排泄をスムーズにするカリウムを多く含む野菜（かぼちゃ・ホウレン草など）をたくさん摂ることがお勧めです。

野菜をおやつに美味しく♪ かぼちゃ白玉団子

材料「4人分」
白玉粉…………… 60g
かぼちゃ…………… 60g
絹ごし豆腐……… 60g
A きのこ… 大さじ1
砂糖… 大さじ2/3
塩…………… 小さじ1/4

作り方
①かぼちゃは皮とワタをとり、ゆでてフォークの背でなめらかなるまでつぶす。Aを混ぜ合わせておく。
②白玉粉と①のかぼちゃ、豆腐をよく混ぜる。耳たぶくらいのかたさになるまでよくこねる。生地がまとまらなければ水を加えてかたさを調節する。
③②をまるめて団子をつくる。
④鍋にお湯を沸かし、団子をゆでる。浮き上がってきたら、冷水にとる。
⑤④の水気をきってAをまぶし、器に盛る。

(1人分)
熱量◆90kcal
塩分◆0.4g

食を通して地域の心をつなぐ
食生活改善推進員（ヘルスマイト）さん募集します！

健康に関心のある人、料理の好きな人、養成講座を受けてヘルスマイト活動に参加しませんか？健康づくりの「食」について、実習を含め仲間とともに楽しく学びます。

下記の要領でヘルスマイト養成講座を実施します。

平成28年度 養成講座

	日時	会場	内容
1	6月22日(水) 10時～11時30分	保健センター	開校式 講習◆「健康づくりについて～もっと元気になるために～」、「ヘルスマイトとは」
2	6月30日(木) 9時30分～12時		運動実技◆「ノルディックウォークを体験しよう」
3	7月21日(木) 10時～14時	海田公民館	調理実習・講習◆「おやこの食育教室」
4	9月6日(火) 10時～14時		調理実習・講習◆「生涯骨太クッキング」
5	11月2日(水) 10時～14時		調理実習・講習◆「TUNAGU 地域をつなぐ食育活動」
6	1月25日(水) 10時～14時		調理実習・講習◆「高齢期の食生活」 閉校式◆修了証交付

全課程に出席することを原則とし、欠席については補講を行います。

食生活改善推進員（ヘルスマイト）
はどんなことをするの？

- ・健康づくりのための料理教室
 - ・おやこの料理教室
 - ・町保健事業への協力など
ボランティア活動です。
学んだ健康情報を家族や知人に伝え、地域の皆さんが元気にいきいきと暮らしていけるようお手伝いします。もちろんあなた自身も健康や食に関する知識や技術が身につきますよ！
- 申し込み◆6月17日(金)までに電話で保健センターへ