

2月の保健行事

保健センター 中店8-33 ☎823-4418 ☎823-0020
休館日◆土・日曜日、祝日

保健センターでは、妊産婦や乳幼児対象の母子保健・成人の健康づくり・精神保健福祉に関する事業を行っています。子育て関係の事業の案内は17ページをご覧ください。

催し名	月日	時間	注意事項など
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日を除く)	9時～16時	管理栄養士が食生活についてのアドバイスを行っています。 申し込み =事前に電話で保健センターへ
健康相談室	毎週月曜日 (祝日を除く)	9時～11時	保健師・管理栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象 =赤ちゃんから高齢者まで 持参物 =母子健康手帳または健康手帳
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	2月13日(月)	13時30分～ 15時30分	精神科医師による心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談 対象 =本人または家族など 申し込み =6日(月)までに電話で保健センターへ

場所=保健センター

駐車場=旧千葉家住宅駐車場を利用してください。(セブンイレブン海田中店店の隣にあります)

精神障害者家族会 さくらの会

精神障害者の家族の方を対象に、「さくらの会」を開催しています。精神障害者の家族が集まり、日々の悩みや喜びなどを語り合う場です。さくらの会に興味のある方はぜひ参加してください。
日 時◆2月20日(月)13時30分～ 場 所◆保健センター
※参加希望者は保健センターまでご連絡ください。

管理栄養士の食コラム

保健センター ☎823-4418 ☎823-0020

かいたベジ食べるスープコンテスト進行中

昨年10・11月に募集した「かいたベジ食べるスープコンテスト」に、たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。今月の試食審査を経て、グランプリレシピを決定します！応募総数126点の中から選ばれる、「かいたベジ食べるスープ」をお楽しみに！なお、グランプリレシピは、広報かいた5月号で発表予定です。

350(さあゴー)！
かいたベジ食べるプロジェクト

ヘルスマイトおすすめレシピ トマトとレタスのヘルシー味噌汁

材料【4人分】 だし汁・・・200ml
トマト・・・1個(150g) 牛乳・・・400ml
レタス・・・4枚(120g) 味噌・大さじ1・1/2

作り方

- ①トマトはくし形に切り、レタスはひと口大にちぎる。
- ②鍋にだし汁、牛乳を煮立て味噌を溶き入れ、①のトマト、レタスを加えてひと煮立ちさせる。
- ③器に盛り付ける。※お好みで黒こしょうをふる。



(1人分)
熱量◆90kcal
塩分◆0.8g

わたしたちの国保 「ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう」

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

ジェネリック医薬品は、新薬の製造・販売の特許期間が終了した後に、新薬と同じ有効成分でつくられる後発の医薬品です。開発費用が少なく済むため、新薬より安価です。新薬と同様に、薬事法に基づいて厚生労働省から承認されている薬です。

ジェネリック医薬品を処方してもらうには…

ジェネリック医薬品は、医師の処方せんが必要な薬です。処方せんの「変更不可」の欄に医師の署名や具体的な薬に変更不可などの記載がない場合は、薬剤師と相談の上でジェネリック医薬品を使用することができます。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るので、まずは医師に相談してください。その選択や使用方法については薬剤師と相談しましょう。

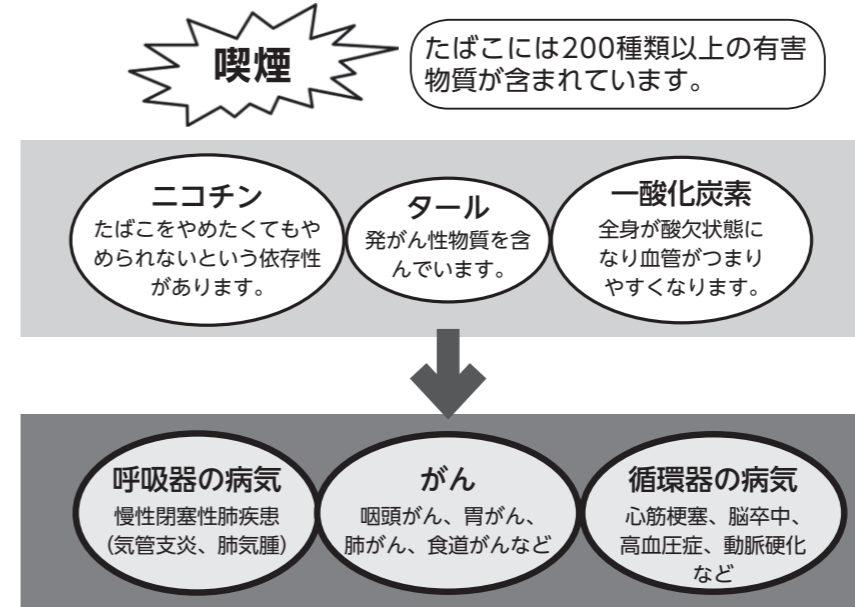


じえねりっ君

今日から禁煙を始めましょう！

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

たばこの煙は、たばこを吸う人だけではなく、周りにいる人の健康にも被害をおよぼします。たばこはがんや心筋梗塞、脳卒中、高血圧症などの病気の原因になります。



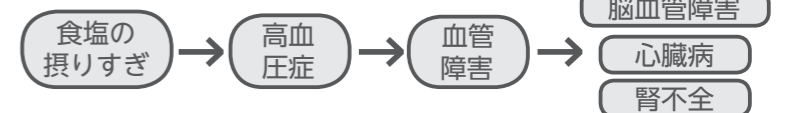
たばこにはニコチンという依存性のある成分が入っており、これによって「吸わずにはられない」という状況になります。禁煙をしたくてもなかなかできないという人は「ニコチン依存症」という状態になっています。禁煙を成功させるためのサポート体制もあるので、禁煙のための一歩をふみだしましょう。※海田町では、禁煙外来の紹介をしています。禁煙を始めたいという人は住民課へ問い合わせてください。

しお減らそうプロジェクト～高血圧予防キャンペーン～

食塩のとりすぎは高血圧症などの生活習慣病に影響をおよぼします。海田町国民健康保険加入者で医療機関を受診した人のうち、高血圧症で受診した人は、33.1% (平成27年度レセプト分析) となっています。

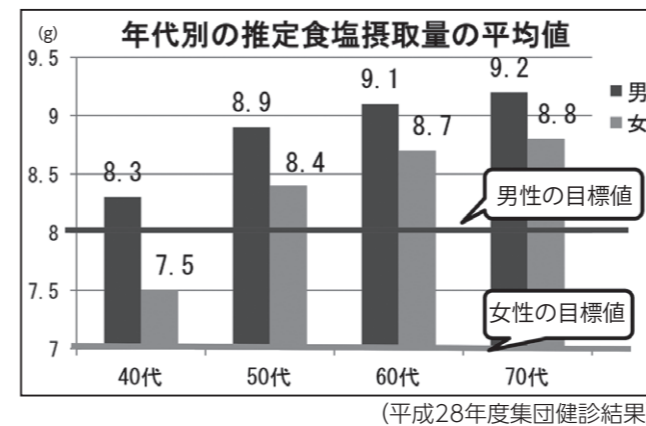
住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

食塩と病気のかかわり



1日の食塩摂取量の目標量は、**男性8g未滿、女性7g未滿**とされています。(日本人の食事摂取基準)

※高血圧症などの人は6g未滿です。



推定食塩摂取量とは？

一日にとっている塩分量が尿検査によって推定で分かります。

今年度集団健診を受けた人の食塩摂取量の平均値は**8.9g**です(男性9.1g、女性8.7g)。

年齢が上がるにつれて食塩摂取量も増加しており、女性よりも男性の方が食塩摂取量が多いことがわかります。これは、男性の方が女性よりも食事摂取量が多いことも関係していると思われます。また、どの年代も目標値を上回っています。

●減塩のポイント

- ①酸味を活かす(レモン、かぼす、すだちなどの柑橘類)。
- ②香辛料や香味野菜を上手に使う(唐辛子、からし、わさび、しそ、ねぎなど)。
- ③調味料はかけるのではなく、つけて食べる。
- ④味にメリハリをつける(1品はご飯の進む料理、他は塩分控えめの料理)。

- ⑤みそ汁は具だくさんにして、汁の量を減らす。
- ⑥めん類の汁は残すようにする。

積極的に減塩に
取り組みましょう。