

9月の健康づくり

ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略

- 日時 4日(火)、18日(火)
午後7時～
(準備運動を含め約1時間。雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 どなたでも
- 参加費 無料
- ☎ 社会教育課 ☎ 63-1681
保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

- 3日(月)
▽荒尾警察署
午前9時30分～正午
▽ポリテクセンター荒尾
午後1時30分～4時
- 11日(火)
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
- 19日(水)
▽荒尾消防署
午前9時30分～11時30分
12時45分～午後3時30分
※400m lのみ、体重50kg以上の人
☎ 保健センター ☎ 63-1133

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。

- 11日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
- 13日(木)
▽中央公民館
午前10時～11時30分
☎ 保健センター ☎ 63-1133

風しんの流行にご注意ください

☎ 保健センター ☎ 63-1133

近畿地方や関東地方で風しんの報告が増えていて、今後は全国的に広がる恐れがあります。これまで風しんにかかっていない人や予防接種を受けていない人、妊娠適齢期の人は注意が必要です。

●**風しんとは** 風しんウイルスによって起こる病気で、2～3週間の潜伏期間の後、主に発疹、発熱、リンパ節の腫れなどの症状が出ますが、症状が出ない場合もあります。幼児と小学校低学年に多く発生していましたが、最近では、成人の患者数が増加しています。

特に妊娠初期の妊婦が風しんウイルスに感染すると、胎児も感染し、難聴、心疾患、白内障、精神や身体の発達の遅れなどの障がいがある赤ちゃんが生まれる可能性があります。

●**風しんの予防法** 風しんの予防には、予防接種が有効です。次の人は予防接種をご検討ください。定期予防接種の対象者は無料で、それ以外の任意予防接種は有料です。

※妊婦は風疹の予防接種を受けることはできません。

(1) 定期予防接種の対象者

- 第1期…生後12月から生後24月未満の乳幼児
- 第2期…小学校入学前の1年間の人
- 第3期…中学1年生に当たる年齢の人(平成24年度だけ)
- 第4期…高校3年生に当たる年齢の人(平成24年度だけ)

(2) 特に妊婦への感染を抑制するため

- ①妊婦の夫、子どもとその他同居家族
- ②10代後半から40代の女性(特に妊娠希望者や妊娠する可能性の高い人)
- ③出産後早期の女性

①～③のうち、「明らかに風しんにかかったことがある」、「予防接種を受けたことがある」、「抗体が陽性であると確認ができた」という人以外の人は、任意での予防接種をご検討ください。任意での予防接種を希望する人は、医療機関へご相談ください。

C型肝炎特別措置法に基づく給付金の請求のための訴訟提起などの締め切りは、1月15日です!

「C型肝炎特別措置法^{*}」に基づき、出産や手術で大量出血などの場合に特定の血液製剤を投与されたことでC型肝炎ウイルスに感染した人には、給付金が支給されます。支給を受けるためには、平成25年1月15日までに国を相手にした訴訟の提起などを行う必要があります。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

☎ 厚生労働省相談窓口 ☎ 0120-509-002

※正式には「特定フィブリノゲン製剤及び特定血液凝固第IX因子製剤によるC型肝炎感染被害者を救済するための給付金の支給に関する特別措置法」

適塩生活、始めませんか?

series for Healty life
健康って気持ちいい!
vol.30

日頃の食生活で塩分を取り過ぎると、体内の循環血液量が増えて血圧が上昇して、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病につながります。普段から適塩に心掛けて食事をしましょう。

◆適塩生活のコツ

まずは新鮮な食材を利用して、薄味で素材の味を楽しみましょう

<p>薄味に慣れる</p> <p>塩味の薄い食事に慣れることが、適塩生活の第一歩です。 昆布やかつお節などでだしをとると、薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。</p> 	<p>漬物・汁物は量に気をつけて</p> <p>塩分の多い漬物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。 漬物は浅漬けか、塩出したものにします。汁物では野菜など具が多いものにすれば、1回にとる汁の量が少なくなります。麺類を食べる時は、汁は残すようにします。</p> 	<p>「かけて食べる」より「つけて食べる」</p> <p>塩分が多いしょうゆやソースなどは、かけて食べるよりつけて食べた方が塩分の摂取量が少なくて済みます。</p> 	<p>練り製品・加工食品には気をつけて</p> <p>かまぼこ、はんぺん、さつま揚げなど魚の練り製品や、ハムやベーコンなど肉の加工品も塩分が多い食品です。食べる量に気をつけましょう。</p> 
<p>酸味を上手に使いましょう</p> <p>酸味を上手に使って、献立の味付けに変化をつけると、塩分を減らすことができます。レモン、すだち、カボスなどのかんきつ類や酢などをあえ物や焼き物に利用しましょう。</p> 	<p>香辛料をふんだんに</p> <p>トウガラシやコショウ、カレー粉などの香辛料を上手に使って、味付けに変化をつけるのも塩分を控える工夫の1つです。</p> 	<p>香りを利用して</p> <p>ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りのある野菜、ノリ、かつお節、炒ったゴマなどを加えると、薄味のメニューに変化もつきます。</p> 	<p>酒のつまみに注意</p> <p>酒のつまみにあう料理は塩分がたくさん含まれているものが多いので、少量にしましょう。</p> 

◆加工食品の栄養成分表示を見てみましょう

食塩相当量(グラム)は、次の式で求めます。
※ナトリウム(Na)量 = 食塩相当量ではありません。
ナトリウム(グラム) × 2.54 = 食塩相当量(グラム)
【例】インスタント焼そば1食分…ナトリウム1.8グラム
⇒ 1.8グラム × 2.54 = 食塩相当量4.5グラム

標準栄養成分 (〇〇当たり)	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
ナトリウム	〇〇 g

1日の食塩の摂取目標量は? → 男性で9グラム未満、女性で7.5グラム未満です。血圧が高めの人にはさらに低く、6グラム未満に抑えるのが良いとされています。

もう受けましたか?
「国保加入者の特定健診(40～74歳)」
「後期高齢者健診(75歳以上)」
医療機関で12月末まで実施中

ご利用ください
管理栄養士による「健康・栄養相談」
毎週火曜午後実施中!
※予約が必要です

☎ 保健センター ☎ 63-1133