

## 浪江町のキニナル健康情報

町民の皆さんの健康状態を分析すると、糖尿病の薬を内服している割合が、全国や福島県平均より高い状況です。

糖尿病は、血糖値を下げる作用のある「インスリン」の分泌量が低下したり、働きが悪くなったりして、血液中に含まれる糖が慢性的に高くなって起きる病気です。

その原因として最も多いのは、食べすぎ、飲みすぎ、野菜不足、運動不足などがあげられます。血糖値が高い状態が続くと血管が傷ついて動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気のリスクが高まり、人工透析治療が必要になることもあります。

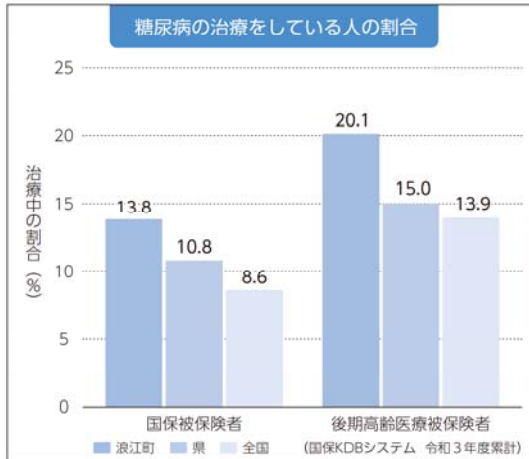
実は浪江町は、この人工透析治療を行っている人の割合も高い状況なのです。

今一度、自身の生活習慣を振り返ってみませんか？

生活習慣の改善方法や健診結果の疑問など、保健師による健康相談を実施していますので、お気軽にお問合せください。



☎ 国保年金係 ☎ 0240 (34) 0242



## 浪江町健康ポイント事業の期間終了まであとわずか

浪江町健康ポイント事業の実施期間が令和5年3月1日(木)までと近づいています。皆さん、申請はお済みでしょうか。

ウォーキングや、健診の受診、健康教室の参加などでポイントがたまる「浪江町健康ポイント事業」を実施しています。

ポイントをためた人には、県内の協力店で使える「ふくしま健民カード」や、抽選会の応募券などの景品をお贈りします。

なお、昨年度取得したポイントは今年度に繰り越すことができます。

### ▶対象者

- ・18以上の町民（高校生を除く）
- ・町内の事業所にお勤めの人

### ▶実施期間

令和5年3月1日(木)まで



☎ 健康保険課健康係 ☎ 0240 (34) 0249

### ▶台紙配布場所

- ・浪江町役場
- ・各出張所
- ・秋桜アリーナ（浪江町地域スポーツセンター）



ふくしま健民カード



記入台紙

## 「食」のシリーズ10回目

### 思い浮かぶ郷土料理は何ですか？

郷土料理は、その地域に根付いた産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として地域で広く伝承され食べられてきた地域固有の料理です。浪江町では浪江にじいることも園や学校給食にも伝統的な食文化を受け継いだ献立が取り入れられています。

「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する習わしが日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。浪江町の代表的な郷土料理の一つは紅葉汁です。

あなたにとって思い浮かぶふるさとの料理はどんな味ですか？

今もその料理を食べていますか？

失われつつある郷土の味を行事食や季節食として味わっていきましょう。



## 2月と3月のかもめっ子クラブ

- ◆幾世橋防災コミュニティセンター（浪江町）

3月2日(木) 10時～

- ◆コスモスふれあいセンター（郡山市）

3月9日(木) 10時～

- ◆浪江町社協いわき事務所(旧なみえ交流館1階)(いわき市)

3月16日(木) 10時～

※3日前までに申し込みをお願いします。

※2月のかもめっ子クラブは冬季休みとなります。

## 令和4年度県民健康調査 「こころの健康度・生活習慣に関する調査」 ここから調査のお知らせ

福島県立医科大学では、住民の人の「こころ」や「からだ」の健康状態をおうかがいし、必要に応じて適切なケアや支援を行うための調査を実施しています。普段の生活では気づきにくい「こころ」や「からだ」の変化をチェックできる機会にもなりますので、積極的なご回答をお願いします。

なお、令和5年8月末までにご回答いただいた人には、結果通知書をお送りします。

対象者 令和4年4月1日現在住民登録のある人など

発送時期 令和5年2月上旬ごろ

☎ 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター  
☎ 024 (549) 5170（土日祝日／年末年始を除く 9時～17時）