

知って得する!! 健康お役立てセミナー

福島市、郡山市、いわき市、南相馬市の県内4か所で「知って得する!! 健康お役立てセミナー」を開催しました。

浪江町では震災後、体重の増加、高血圧、脂質異常の方の割合が増加しています。肥満になると高血圧になりやすく、脳卒中などの発症のリスクが高まります。

今回のセミナーでは、保健師の松本秀子先生、栄養士の松本スミエ先生から減塩のコツや健診結果の見方などについて教えていただきました。



普段食べている味噌汁の塩分量を測定しました。



適量の塩分濃度になるよう味噌を計量しました。



筋肉の量が増えると脂肪を燃焼しやすい体になります。短時間でも筋力がつきやすいダンベル体操に挑戦しました。

減塩のポイント

○だしとうま味成分を利用する

だしを利用すると、少しの塩分でも物足りなさを感じません。

市販のだし調味料には塩分や糖分が含まれていますので注意しましょう。最近では粉末のだしが入っただしパックも売られていますので、だしをとるのが面倒なときは利用してみるのもいいかもしれません。

○汁ものは具たくさんにする

汁の量が減るので、汁からとる塩分を減らせます。

○カリウムを含む食べ物をたくさんとる

カリウムには塩分を体の外に出してくれる働きがあります。海藻、切干し大根、野菜（特に緑の濃い野菜）などのカリウムを含む食べ物を積極的にとりましょう。

ゆったり子育てアドバイス

5月29日、いわき市の泉公民館で未就学児の保護者を対象に、子育てサロン「ぼかぼかテラス」を開催しました。

第1回目は、ふくしま子ども支援センターの藤東ヨシさんを講師として、前半は講演「親子のふれあいを通して子育てについて考える」、後半は親子でペットボトルやスカーフなどを使って歌や手遊びを楽しみました。年5回開催しますので、皆様のご参加をお待ちしています。

今回は、講演の内容から子育てのポイントをご紹介します。

………ポイント：お母さんの言葉づかいは、心づかい………

子どもに明るく、温かく、柔らかい言葉で話しかけてみましょう。そして、良い所を見つけ、ほめましょう。その言葉が、子どものやる気を育てます。「どうせ」「ほらごらん」「だから言ったでしょう」といった否定的な言葉は使わず、「～しようね」と共感的態度や言葉をかけてみてください。

子どもが着替えや片づけする時はすぐに手を貸すのではなく、待つことを忘れずに。自分の力でやり遂げた時はその努力をしっかり認めて、「できたね」とたくさんほめてあげましょう。

さらに「ありがとう」「うれしい」と気持ちを伝えると次のやる気につながりますね。

次回の ぼかぼか テラス

- 日時 7月17日(金) 10時～ ※9時50分までにお集まりください。
- 場所 中央台公民館 (いわき市中央台飯野四丁目5番地の1)
- 内容 「タッピングタッチ体験」「一緒におはなししませんか」
講師：臨床心理士 有賀直美先生
- 申込み 7月10日(金)までに電話でお申込みください。
- 申込み先 教育委員会事務局子育て支援係 TEL0243(62)0170

子育てに関する悩みは、教育委員会事務局子育て支援係へ TEL0243(62)0170

熱中症に 気をつけましょう

熱中症は、気温の上昇や運動等によって体内の水分・塩分が失われ、体温調節がうまくいかなくなることで起こります。重症化すると死にいたる可能性もあります。予防対策を実践して暑さを乗り切りましょう。



こんな日は注意が必要です 気温が高い 湿度が高い 風がない・弱い

水分・塩分の補給

のどの渇きを感じたときはすでに体内の水分は不足状態。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。

また、汗を大量にかいたときは、水分と一緒に塩分も補給しましょう。

部屋の温度調節

すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しをよくしましょう。

室温28度を目安にエアコンを利用しましょう。扇風機と一緒に使うと効率的に冷気を循環させることができます。



保健 だより



健康保険課健康係 TEL0243(62)0168

服装

半そで、開襟シャツなど首や手足が開放的な服装を。木綿や麻などの汗を吸収し、通気性のよい素材の衣服を着ましょう。

屋外では帽子をかぶったり、日傘をさしましょう。



日頃の健康管理

体調不良のときは体温調節機能が低下し、熱中症になりやすくなります。

バランスの良い食事、睡眠・休養をしっかりとって体調を整えましょう。

予防接種を受けましょう

予防接種は、それぞれ接種に適した時期がありますので、計画的に接種しましょう。

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

■麻しん・風しん

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成28年3月31日まで

■二種混合(破傷風・ジフテリア)

▷対象年齢

小学6年に相当する年齢(11歳以上13歳未満)

- 予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。
- 県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問い合わせください。
- 不明な点はお問い合わせください。

県外に避難している方へ総合健診のお知らせが届きます

県外に避難している方の総合健診は、町が公益財団法人結核予防会に委託して実施します。7月から順次、案内を発送予定です。

県民健康調査「健康診査」を兼ねているため、福島県立医科大学から水色の封筒で案内が届きますのでご注意ください。

案内が届きましたら県外の委託医療機関一覧を確認し、受診してください。

※県内で実施する集団健診(9～11月予定)での受診を希望される方は、ご連絡ください。



あなたが届ける 命のバトン 献血

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。いつでも患者さんに血液をお届けできるよう、定期的な献血のご協力をお願いします。



今月の かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 7月8日(水) 10時～ 中央台公民館
- ◆南相馬市 7月23日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
- ◆郡山市 7月28日(火) 10時～ 郡山市音楽文化交流館 ミューカルがくと館

