なみえの健康発信
Namie Health Topics

保健だより

問 健康保険課健康係　TEL 0240(34)0249

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３月１日㈮までと、期間終了が近づいています。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によりポイントがたまる「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歳以上の町民（高校生を除く）
町内の事業所にお勤めの人

■実施期間
３月１日㈮まで

■台紙配布場所
浪江町役場、各出張所、秋桜アリーナ

健康教室を実施

総合健診の結果を受け、健康の維持・増進・改善のため生活習慣のポイントを学ぶ教室を11～12月にかけて計７回開催しました。

- 参加延べ人数　134人
- 健診結果説明会・栄養講座　7回
- ストレッチ・簡単筋トレ等　3回
- ダンベル体操・有酸素運動　2回

健康知恵袋

「歯と口から始める健康づくり」・シリーズ11・

広報なみえ１月号では、歯周病が進行すると全身の健康に様々な影響を及ぼすことを紹介しました。では、歯周病にならないためにはどのようにすれば良いのでしょうか？

1. **歯磨きはしっかりと行う！**
   歯垢は歯周病菌の温床になります。磨き残しがないようにしっかり歯磨きをしましょう。
2. **半年に１回程度、歯科検診と歯石除去**
   自分では気付けない口の中のトラブルを早期に発見でき対処できます。
3. **栄養バランスのとれた食事**
   歯周病菌に負けない身体づくりのためには、バランスのとれた食事を心がけましょう。
4. **禁煙にチャレンジ**
   禁煙により歯ぐきの血流が回復し、歯ぐきの抵抗力も上がり歯周病菌に感染しにくくなります。
5. **免疫力アップを心がける**
   充分な睡眠をとり、疲れやストレスをためない生活を心がけましょう。

歯周病予防の歯磨きワンポイントアドバイス

Q 毎食後「しっかり」歯磨きしないとダメ？

A 朝・昼など忙しいときはできる範囲で大丈夫。寝ている間に細菌が急増するため就寝前はしっかりと歯磨きをしましょう!!

Q 歯磨き剤の効果を高める歯磨きは？

A「二度磨き」がオススメです。まずは歯磨き剤を付けないで磨いた後に、歯磨き剤をつけて磨くと薬効成分が効きやすくなると考えられています。

みんなで健幸生活
健康×幸福

問 健康保険課国保年金係　TEL 0240(34)0242

減塩と高血圧

塩分摂取と血圧上昇の関係

「そんな、しょっぺぇものばっか食ってたら、血圧あがっとぉ～！」

と言われたことはありませんか？

以前から、しょっぱいもの（塩分の多いもの）は血圧を上げることが知られています。でも、しょっぱいものを食べると体の中でどのようなことが起こって、血圧が上がっているのでしょうか？

私たちは食事から食塩を摂っています。その食塩は体の中でナトリウムとして吸収され、血液中にもナトリウムが入っていきます。人の体は許容できるナトリウム量が決まっているので、通常は余分なナトリウムを腎臓が調節して、尿の中に出してくれているのです。

食塩を摂りすぎるとどうなるの？

腎臓は余分なナトリウムを尿の中に出す調整が間に合わなくなるんだ。そして体は血液中のナトリウムを薄めようとする反応が起こるんだよ。この時、体は喉の渇きを脳に命令して、脳が反応してぼくたちは水を飲んでいるんだ。これがしょっぱいものを食べると喉が渇くメカニズムだよ。

でも、どうして血圧は上がるの？

喉の渇きから水をたくさん飲むと一気に体の水分量が増えるんだ。もちろん、血液の中の水分量も一気に増えるから、全身に血液を送る力が必要となって、心拍数も増えて、血圧も上がるんだよ。

血圧を上げない食生活を！

日本人の１日の平均食塩摂取量は約10gといわれています。日本高血圧学会は、高血圧の予防、治療のため、成人の塩分摂取目標量の「１日６g未満」を勧めています。

①購入前に、食塩量を確認して！

最近は、食品パッケージに「食塩相当量」の表示があります。

購入前に食塩相当量を確認する習慣をつけましょう。

②今すぐできる！減塩活！