

はーとふる 健康コラム

「楽しく、健康的に食べよう！」

近年では、ライフスタイルの多様化に伴い、食生活も変化しています。一人で食事をする「孤食」や同じ食卓に集まっても、家族が別々のものを食べる「個食」が増え、家族で共有する時間が少なくなっているようです。食卓は、コミュニケーションの場としても重要であり、家族や友人と一緒に同じものを食べながら、一日の出来事などを話すかけがえのない時間です。また、誰かと一緒に食べることで消化を良くする効果があり、精神的にも安定し、心の栄養が満たされることにもつながります。食事は、「美味しく、楽しく食べる」ことが基本です。食卓で健康を育むためにも、家族や友人とゆっくり食べる機会を増やしてみませんか。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

9日(火)	3 歳 児 (24年 5月生)	【受付】 13:00 ～13:30
10日(水)	1 歳 6 カ月 児 (25年 11月生)	
23日(火)	4 月 児 (27年 2月生)	
24日(水)	9 月 児 (26年 8月生)	

●フッ化物塗布 予約制で料金は1回500円です
対象は1歳6カ月以上の子どもです(1歳6カ月に関わらず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください)

4日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

●母子健康・栄養相談(乳幼児) 乳幼児の発育・発達などについてご相談ください

4日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

●一般健康・栄養相談(乳幼児～成人) 年齢を問わず健康相談を行います

18日(木)	10:00～11:30	沖見児童センター
--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報の4月号に折り込みした用紙(レモン色)「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

※各イベントは、申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

6月のイベント

6日(土) 13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
13日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座①「糖尿病合併症と生活習慣病」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
13日(土) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「糖尿病について」講師:留萌市立病院 院長 笹川 裕 氏
23日(火) 13:00～14:30	認知症サポーター養成講座
27日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座②「認知症について」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
20日(土) 13:30～16:00	市民公開講座「地域ぐるみで医療人育成を」会場:中央公民館講堂 講師:長崎大学大学院医歯薬学総合研究科社会医療科学講座 地域医療学分野 教授 前田 隆浩 氏

6月14日の日曜当番医院 留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 9:00～17:00
※上記以外の日曜日・祝日および夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

「三省堂書店を応援し隊」は、本の魅力や楽しさをひとりでも多くの方にお伝えし、地域とのつながりを大切にして、さまざまな活動に取り組んでいます。

6月の催し

おとなのためのおはなし会 日 6月9日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

子どもたちによる子どもたちへのおはなし会 日 6月28日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター
第10回の読み手は、留萌小学校4年生の滝本哲史君と同校2年生の滝本桜子さんです。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所(留萌ブックセンター) ☎43-2255

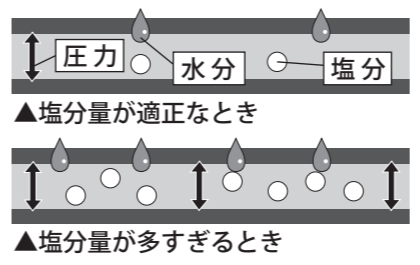
からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

減塩生活のすすめ

札幌医科大学 助教 三上 奈々 管理栄養士 監修

1 塩分と血液の関係

塩分に含まれるナトリウムは血管に水分を引き込む働きがあります。血管の水分(血流)が増えすぎると、血管の壁を押す力(血圧)も高くなってしまいます。

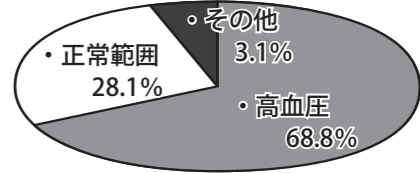


2 留萌の塩分摂取

日本高血圧学会では、血圧を上げないために1日の塩分摂取量を6g以下にするよう推奨しています。しかし、平成24年度国民健康・栄養調査(厚生労働省)では、1日の塩分摂取量の全国平均は10.4gという結果が報告されています。少し古いデータですが、5年度の留萌市の食生活調査でも平均14.2gと全国と比較してもかなり多いことがわかっています。

3 留萌の現状

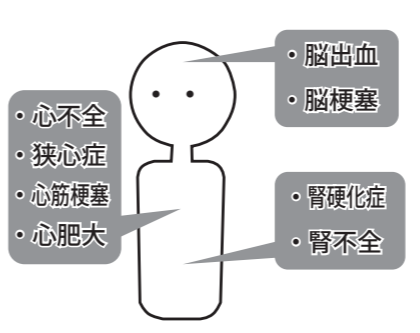
市内在住で65歳以上の独り暮らしの方が対象の健診では、約7割の方が高血圧であることがわかりました。これは塩分摂取量が多いことと深くかかわっていると考えられます。



▲平成24年独居高齢者栄養実態調査

4 高血圧の合併症

高血圧による血管の傷みが、破れ、詰まりを引き起こし、重篤な病気になるおそれがあります。



5 一日の塩分摂取

留萌は、日本全国のまちの中でも特に塩分摂取量の多い地域だと言えます。普段の生活の中で「減塩」を心がけることにより、血圧を下げ、自分の体を守ることができます。

食品の塩分量を知り、量や回数を調節して1日8g以下に！
高血圧の方は、6g以下を目指しましょう。

6 血圧を毎日チェック

本当の自分の血圧を知ることができる「家庭血圧」を朝と夜に毎日測り、血圧のチェックを心がけましょう。

血圧は、座ってから1～2分ほど安静にして、腕は心臓の高さにして測りましょう。

- 【朝】起床後1時間以内
- ・トイレのあと
 - ・食前・服薬前
- 【夜】就寝前

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121

6月 図書館からのお知らせ ☎42-2300

【おはなし玉手箱】乳幼児向けおはなし会

- ・12日(金) 11:00～「よーいどん」
- ・27日(土) 11:00～「おはな さいたよ」

【映画会】・13日(土) 10:30～ 「ドラえもん のび太と銀河超特急」(99分)

- ・14日(日) 10:30～「雨に唄えば」(103分)

6月の休み 毎週月曜日・26日(金)館内整理

※4月から開館時間が下記のとおり変わりました

開館 火・水・金 10:00～18:00

木曜日 10:00～19:00 (ただし4～10月限定)

土・日・祝日 10:00～17:00