

毎年2月は、全国生活習慣病予防月間です。

- モ もしかして
- ア あなたも同じ？ 増えた体重。上がった血圧。
- イ 今からできる。「するとよいこと」「しなくてよいこと」。

生活習慣病予防のための講演会を開催します。

- ◇日時 2月18日(水)
午後1時30分から3時
- ◇場所 志津川保健センター
- ◇講師 東北福祉大学 健康科学部 医療経営管理学科 学科長
教授 船渡 忠男氏
- ◇講演 「災害と生活習慣病」(仮)
健診医として、また、被災地での健康づくり事業等で、ご活躍の先生です。
知っ得・納得な、お話が盛りだくさんです。
※申し込みは不要です。



問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

健康コラム

我が家の味を、みそ汁やスープの塩分測定で確認してみませんか。

保健センターと南三陸町食生活改善推進員連絡協議会(ヘルスマイト)では、みそ汁やスープの塩分測定をしています。

平成26年12月末までに、保健センターは健康教室参加者で汁物の塩分測定を希望された方、ヘルスマイトはご近所に家庭訪問し、計120件測定しました。結果は、約9割のご家庭のみそ汁は適塩でした。うす味に気を付けていることが伺えます。

塩分1パーセント以下のみそ汁がお勧めですが、塩分1パーセントのみそ汁1杯あたり(150cc)の塩分量は、おおよそ1.5グラムになります。2010年版日本人の食事摂取基準によると、塩分摂取の目標量は、男性9g未満、女性7.5g未満です。うす味でも1日の杯数が多いと塩分の摂取も多くなります。みそ汁は、だしを効かせ、具をたっぷり入れて、みそ汁は飲むということではなく、食べるというイメージで、1日1~2杯までにしましょう。

塩分を取りすぎると、体内水分を増やし、血液量が増えることで血圧が上がります。この状態が長く続くと、血管壁が厚く血管が狭くなって心臓に負担がかかります。また、血管内のナトリウム(食塩)濃度が高くなると、ホルモンの影響でも血圧が上がります。まず、汁物から適塩生活をめざしましょう。さらに、野菜に含まれるカリウムは、塩分を尿中に排泄する働きを持っていますので、毎食、拳(こぶし)1つくらいの野菜を組み合わせる食べましょう。健康は、毎日の積み重ねです。意識して、適塩生活をすすめていきましょう。

「我が家の味つけこの頃濃いかも」、「うす味だと思うけど」なんて思っている方、一度汁ものの塩分測定をし、わが家の味を確認してみませんか。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



南三陸町志津川在宅介護支援センター閉鎖のお知らせ

町直営の指定居宅介護支援事業所として、介護保険における要介護1~5に認定された方へ居宅サービス計画(ケアプラン)の作成を行っておりましたが、平成27年3月31日をもって当事業所を閉鎖することとなりました。これまで当事業所を利用していた利用者の方々については、介護サービスの質の低下とならないよう、他事業所へ引き継ぎを行っていくこととしております。

ご不明な点がございましたら、下記まで問い合わせください。

問い合わせ 地域包括支援センター ☎46-5588

高齢者インフルエンザ予防接種料金の払い戻し申請終了のお知らせ

- 払い戻し申請の期限が近づいていますので、該当される方は早めに申請してください。
- ◇対象 高齢者インフルエンザの対象者で、平成26年10月から平成27年1月までに南三陸町・気仙沼市および広域化予防接種実施医療機関以外の医療機関で接種をした方。
 - ◇助成額 接種額-自己負担額(2000円)で上限1710円
 - ◇申請期限 2月6日(金)まで
 - ◇場所 志津川保健センターまたは歌津総合支所窓口
 - ◇日時 平日午前8時30分から午後5時15分
 - ◇持ち物 ①医療機関から発行された領収書、②印鑑、③本人名義の通帳、④保険証
- ※遠方にお住まいで申請においでになれない方は、郵送でも取り扱いしておりますので下記まで問い合わせください。
- ◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

こころの健康相談 ~ひとりで悩まず相談してみませんか?~

- ◇日時 2月19日(木) 午後2時から4時
 - ◇場所 志津川保健センター
 - ◇相談内容 眠れない、イライラする、気持ちが落ち込んでいる、人とうまくかかわれない、やる気が起きない、お酒のことで困っている 等でお悩みの方
 - ◇相談医 三峰病院 医師 連記氏
 - ◇予約期限 2月12日(木)
- ◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



認知症相談

- ◇日時 2月20日(金) 午後2時から4時
 - ◇場所 志津川保健センター(自宅訪問可)
 - ◇相談内容 認知症の症状や、介護法でお悩みの方の相談
 - ◇相談医 こだまホスピタル 医師 後藤 雅智氏
 - ◇予約期限 2月16日(月)
- ◇問い合わせ 地域包括支援センター ☎46-5588



女性医師による女性の健康相談

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。

開催日・場所(完全予約制・無料)	開催日	相談時間	場所
	2月7日(土)	午後2時から4時	大崎市
	2月28日(土)	午後2時から4時	大河原町

- ※会場は予約時にお伝えします。
 ※仙台市にお住まいの方、仙台市に通勤・通学をしている方は、仙台市会場(エルソーラ仙台)でも相談を受けることができますのでご相談ください。
- ◇予約先 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993
(受付時間:土日祝日を除く午前9時から午後5時まで)
 - ◇問い合わせ 宮城県健康推進課 ☎022-211-2623

