

9月は食生活改善普及運動&健康増進普及月間

## 国見町の皆さん、塩分を摂りすぎていますよ！

令和6年度総合検診により、国見町は塩分を摂りすぎている人が多い結果となりました。高血圧の最大の要因は塩分の摂りすぎです。国見町は、塩分を摂りすぎている人が多い分、高血圧の割合が高い傾向にあります。



**1日の食塩摂取量**  
(R6 国見町総合検診結果)

国見町の男性	<b>9.9 g/日</b>	国見町の女性	<b>9.4 g/日</b>
(目標値 7.5 g未満/日)		(目標値 6.5 g未満/日)	

**高血圧の人の割合**  
(R6 国見町総合検診結果)

男性	<b>50.0%</b>	女性	<b>47.4%</b>	(受診者 1,343 人)
----	--------------	----	--------------	---------------

### 毎日の食事で簡単にできる減塩のコツ

現代の食生活では、知らず知らずのうちに塩分を多く摂取してしまうことがあります。そこで、日々の食事で無理なく減塩を実現するためのコツを紹介します。

POINT 01



香辛料などの風味を活かす

POINT 02



調味料はかけずにつける

POINT 03



出汁の味を活かす

POINT 04



減塩食品を活用する

減塩食品には、弁当やパン、麺、ハム、出汁、みそなどさまざまな食品が販売されています。



公立藤田総合病院院長  
近藤 祐一郎 先生

### 院長先生の診察室から

【第34回】

夏の疲れが残っている方も多いのではないのでしょうか？

だるく、疲れやすい、食欲がない、胃腸の調子が悪い、立ちくらみやめまい、肩こりや頭痛などの症状を、最近「秋バテ」といいます。

原因は、温度差による自律神経の乱れ、冷たいものの食べすぎ・飲み過ぎで内臓が冷えて免疫力が低下、水分不足が考えられます。秋バテ解消法として、次のことをおすすめします。①冷えすぎないように着る服で体温調節する ②ゆっくりとお風呂に入って温まる ③ネギ、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材を摂取する ④温かい飲み物でこまめに水分補給をする ⑤しっかり睡眠をとる

秋の気配が感じられてきましたが、マイコプラズマ肺炎、RSウイルス感染症、ノロウイルス感染症は、秋に流行しやすい感染症です。手洗い、マスク、咳エチケットなどの基本的な感染対策を行いましょう。

また、現在のコロナウイルスはオミクロン KP.3 株が中心です。高い免疫逃避能を保持しており、昨年接種していたワクチンでは予防効果が低いとの報告があります。しかし、重症化率は上昇していません。

こちら基本的な感染対策を行い、体調の悪いときには出かけないようにしましょう。

# ほけんだより

— Health topics —

☎ほけん課 保健係 ☎585-2783

✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## スマホを使ったフレイル予防教室を開催します

心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態のことを「フレイル」といいます。

町では、スマートフォンを使ったフレイル予防教室を開催します。お持ちのスマートフォンで運動や栄養管理など楽しみながらフレイル予防に取り組んでみませんか？



	第1回	第2回
日時	10月10日(木) 午後2時から午後4時	10月17日(木) 午後2時から午後4時
内容	・フレイルとは？ ・アプリのインストール ・アプリの使用の事前準備	・アプリの使用方法 ・フレイルチェック ・栄養・運動の取り組み方

■対象者 後期高齢者医療被保険者（スマートフォンをお持ちで原則2回とも参加できる方）  
※対象者以外で参加希望者は、ご相談ください。

■定員 30名（先着順）

■場所 観月台文化センター 1階 大研修室

■参加費 無料

アプリのダウンロード、利用料も無料

アプリのダウンロードに発生する通信料は利用者負担となります

■講師 株式会社コスモ・インテリジェンス

■持ち物 お持ちのスマートフォン

■申込期間 9月17日(木)から27日(金) 午前8時30分から午後5時15分（休日祝日除く）

■申込先 ほけん課国保係 ☎585-2785

## 伊達地域で活躍する医師から“健康ひと言アドバイス”

### eGFRってなに？ 検診で腎臓病早期発見

腎機能の検査として尿蛋白、クレアチニン値、そしてeGFRがあります。クレアチニンは、体格による個人差が大きいことや障害の程度がわかりづらく、早期の腎障害を見つけにくいという問題があります。eGFRは今の腎臓の働きを表したもので20歳では100%（正しくは100ml/分/1.73㎡、加齢でも年0.5から1%低下）、eGFRの値が60未満、蛋白尿がみられる状態が3か月以上続くと慢性腎臓病と診断されます。eGFR しっかり見てくださいね。



(医)もり医院 森 一弥 先生

## いのちを救う 愛の献血にご協力を！

### 9月23日(月)は国見町の献血の日です

場所	受付時間
義経まつり (観月台文化センター駐車場)	午前9時30分から 午前11時30分 午後1時から午後4時

