

消防署からのお知らせ

平成29年秋季全国火災予防運動実施

全国統一防火標語

『火の用心 ことばを形に 習慣に』

平成29年11月9日(木)～15日(水)までの1週間

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防意識の一層の普及を図ることで、火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時期に実施しているものです。

【住宅防火～いのちを守る7つのポイント～】

《3つの習慣》

- ① 寝たばこは、絶対にしない。
- ② 暖房器具は、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ ガスコンロなどのそばをはなれるときは、必ず火を消す。



《4つの対策》

- ① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ② 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ③ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ④ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



定期救命講習会の開催日

開催日・時間	開催内容	開催場所	申込締切
11月12日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	浅川町共同福祉施設	11月7日(火)
11月30日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	浅川町共同福祉施設	11月25日(土)
12月10日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	平田村中央公民館	12月5日(火)

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

※なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

詳しくは、石川消防署平田分署 (☎ 55-2213) にお問い合わせください。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



住民の方との血圧測定の風景

当院では、福島県立医科大学と連携し、地域医療への理解をより深めていただくため、地域医療の現場を実際に「見て」「聴いて」「感じる」ことができる「地域医療体験研修」を開催しました。

本年度の研修は2泊3日の行程で、8月7日からと21日からの2回開催し、福島県立医科大学学生14人が参加しました。

初日は午前中に当病院の施設見学・院長講話、午後からは小野中学生との意見交換及び特別養護老人ホーム「こまち荘」の施設見学を行いました。2日目は小野町の「ヘルスアップ運動教室」への参

加、川内村国保診療所や都路診療所の訪問と医師による講話をいただき、最終日は平田村の「健康教室」で血圧測定や健康相談を行い住民との交流を図りました。

参加した医学部生からは、当地域における医師不足の現状や地域医療の実情を知ることができ、大変参考になったと感想がありました。

地域医療について一層の理解を深めるとともに、今後の進路の一助となれば幸いです。

お問い合わせ先：公立小野町地方総合病院 総務課 ☎ 0247-72-3181 (代)

こんげつの健康



Ns. ジュッピー

平成29年度総合健診結果のお知らせ

パート2

推定食塩摂取量(尿中塩分量検査)の結果について

本村では、心臓病や脳血管疾患、腎臓病の原因ともなる高血圧症を早期から予防するきっかけとなるよう平成26年度の健康診査から、尿中塩分量検査を実施し推定食塩摂取量を測定しています。

推定食塩摂取量は表1のような判定基準となり、男女によって基準が異なります。表2は、40歳以上男女別の結果の平均値、グラフ1は、基準範囲内判定者の経年結果です。

結果から分かったこと

①女性では、開始時から比べると、基準範囲内の判定者割合が増加、推定摂取量がやや減少している。

②男性は、基準範囲内の判定者割合が昨年まで増加したが、29年度は減少した。

③肥満、血圧、血糖、脂質の各検査項目の判定結果で「異常あり」の方は、「異常なし」の方と比べ、推定食塩摂取量が多い傾向にあった。

食塩の取り過ぎは高血圧をおこし、肥満や高血糖、脂質異常等とも関連し心臓病や脳卒中、腎臓病、胃がん等の原因となります。減塩について取り組んでみましょう。

推定食塩摂取量の結果 (40歳以上の男女の結果から)

【表1】

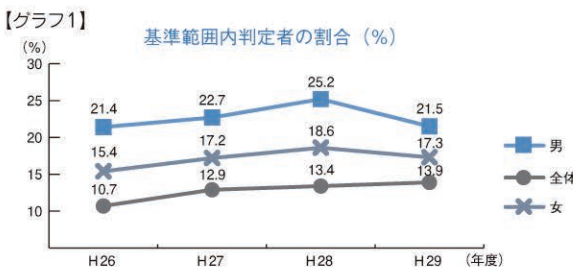
推定食塩摂取量 判定基準値(g/日)

	基準範囲内	軽度異常
男性	7.9以下	8.0以上
女性	6.9以下	7.0以上

【表2】

摂取量の平均値(g)

年度	H26	H27	H28	H29
男性	9.7	9.7	9.5	9.7
女性	9.3	9.1	9.2	9.1



みんなでチャレンジ!

福島県健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦

「おいしく減塩1日マイナスイオン2g」※塩分1gにしょうゆ小さじ1(5cc)程度

健康福祉課

☎55-3119

ひらた中央病院からの健康アドバイス



堀内素平 医師

「ムカムカ」「つかえ感」「胃もたれ」そして「慢性的な咳」のある方

今年の4月に平田村で働き始めてからは、半年が過ぎようとしております。これまで、埼玉県、山形県、といった地域で働いてまいりましたが、平田村を含む石川郡は、他地域と比べても、「ムカムカ」「胸焼け」「つかえ感」の症状のある方がかなりいらっしゃるのを見受けられます。

そのうちの多くの方が、逆流性食道炎などの「胃食道逆流症」のようです。食道と胃の境目は、もともと横隔膜などの筋肉で締め付けられ、胃酸が食道側に逆流しないようになっています。これが、加齢とともに、特に女性の方では、食道と胃の境目の筋肉の締め付けが緩み、その分胃酸が食道に逆流してきます。

これが「胃食道逆流症」で、これにより、右記のような「ムカムカ」「胸焼け」「つかえ感」などの症状がでてきます。さらには、こうした典型的な症状ではなく、「なんとなく胃もたれがする」「慢性的に咳が出る」などの非典型的な症状を起す場合もあります。

中には、「つかえ感」が実は食道がんや胃がんなどに起因する場合もあり、右記のような方がいらした場合は、まずは胃カメラをお勧めしております。胃カメラで問題なかった場合は、だいたい問診から「胃食道逆流症」の診断がつくことが多いです。慢性的な症状で悩んでおられる方は、是非一度ご相談ください。



体によさしい
●100文字レシピ
『きのこの酒蒸し』

調理時間
約5分

今回のメニューはレンジでも簡単にできる、きのこの酒蒸しです。きのこの低カロリーでビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養が豊富ないいこと尽くしの食材です。

材料(4人分)

しいたけ: 1パック(8枚程度)
えのき: 1/2袋
エリンギ: 2本
長ねぎ: 1袋
プチトマト: 30個
酒: 50cc
バター: 大さじ1
醤油: 大さじ1
レモン: 1枚(スライス)

作り方

- ①きのこを食べやすい大きさに切る。ねぎは緑色の部分をななめに切り、トマトは半分にしておく。
- ②フライパンにバターを入れ、きのこ、トマト、ねぎを加えて酒をふり、きのこがしんなりするまで炒めたら完成。
- ③お好みで醤油をたらし、レモンを飾ったら完成。

レンジの場合

材料を耐熱容器に入れてラップをして500Wで3分加熱。ラップを外しさと混ぜて盛り付ける。

まごわやさしい

栄養成分(1人分)				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367kcal	2.6g	1.5g	6.5g	0.1g

