



第3次健康ひらた21計画

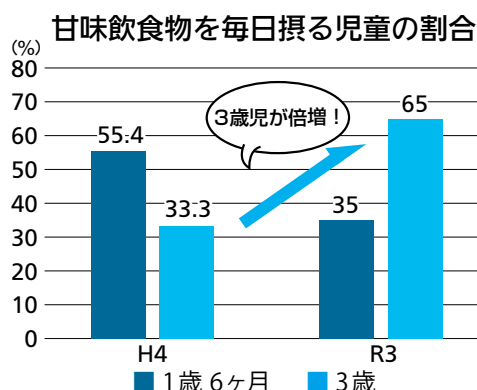
～誰もが健やかにいきいきと暮らせるむらづくりを目指して～

栄養・食生活

第2次健康ひらた21計画の評価の結果、次のような課題がありました。
それらをもとに第3次計画の目標や取組を紹介します。

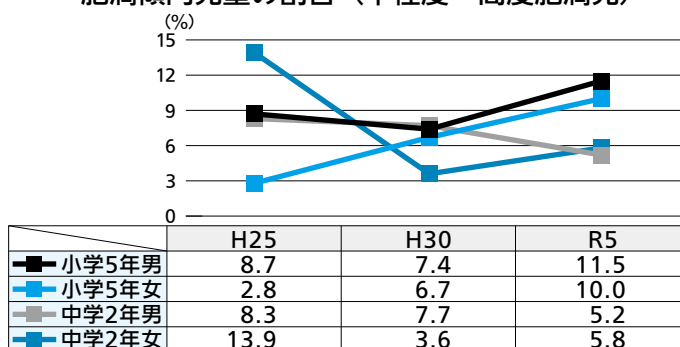
課題

間食や甘味飲食物を毎日摂る児童が増加(3歳児)
肥満傾向児童の割合が増加(小学5年生中等度・高度肥満)
塩分摂取量が多い(40～74歳尿中塩分濃度の平均値)



資料 福島県歯科情報システム集計

肥満傾向児童の割合(中程度・高度肥満児)



目標

肥満傾向児童の割合の減少
朝食摂取率の増加
塩分摂取量の減少

具体的な取組

全世代共通

- ・1日3食 バランスよく食べ塩分を控えましょう
- ・生活リズムを整え「早寝 早起き 朝ごはん」の実践
- ・よく噛んで食べましょう

妊娠期

塩分を控え
体重コントロール
をしましょう

乳幼児期

1日3食バランスよく、
うす味で！
甘味摂取量を減らし
ましょう

学童思春期

生活リズムを整え
「早寝 早起き 朝ごはん」
を心がけましょう

青壮年期

- 身体への意識を高め
正しい食知識を身に
つけましょう
- 糖分、脂肪分、塩分を
控えましょう

高齢期

栄養を過不足なく
とりましょう

10月は「がん検診受診率50%達成に向けた
集中キャンペーン月間」です！

総合健診や職場健診等のがん検診で精密検査となりそのままにいませんか。精密検査となっていれば必ず受診しましょう。村では、以下の施設健診を実施中です。

○施設(病院)健診：胃内視鏡検査、乳がん検診、子宮がん検診、国保特定健診、後期高齢者健診
詳しくは健康福祉課まで

健康福祉課 ☎55-3119

令和6年産米検査完了のお知らせ 出荷・販売の自粛要請は解除されました

毎年収穫されるお米について、平田村においては、9月25日に旧蓬田村及び旧小平村の検査が完了し、基準値の超過がなかったことから、無償譲渡を含む出荷・販売の自粛要請は解除されました。

○検査対象

旧市町村(蓬田村・小平村)合計3点

○検査の方法・結果の公表

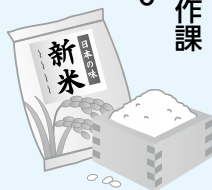
- (1) 県農林事務所が、地形や出荷の早い生産者などを考慮のうえ、旧市町村ごとに生産者を選定し、検査用の玄米1kgを採取。
- (2) 県農林事務所が旧市町村ごとに検査用の玄米を検査機関に送付(結果の判明には5日程度かかります)。
- (3) 検査の結果から、旧市町村ごとに出荷・販売の自粛が解除されます。
- (4) ご自分の水田がある地域が出荷・販売が可能になったかどうかは、村及び県のホームページで確認できます。

◎福島県農林水産部 水田畑作課

☎024-521-7360

◎平田村役場 産業建設課

☎55-3116



ひらた中央病院

今回は誤嚥性肺炎について説明します。



ひらた中央病院
小原 大治 医師

誤嚥性肺炎とは食べ物を飲み込む際や、気づかないうちに、唾液や胃液とともに細菌が気道に入り込むことで生じる肺炎です。誤嚥には、食事中にむせこんで周りで見ている人が気付けるものと、寝ている間などに唾液が肺に流れ込んで、咳き込むこともなくいつの間にか細菌が肺へ入り込んでしまうようなものがあります。後者の場合には本人も周囲の人も誤嚥と認識できないため、病院で検査を受けてはじめて誤嚥性肺炎と診断がつくことも多いです。誤嚥は加齢に伴う衰弱が本質であり、高齢者や脳卒中後の方は飲み込みが悪いため、起こりやすく、繰り返しやすいです。

主な症状は、咳、たん絡み、発熱、呼吸困難、意識障害などです。寝たきりの人などでは症状がはっきりしないこともあります。症状の出た経過を参考にして、胸部レントゲン、写真、胸部CT 検査や血液検査、細菌検査などを用いて診断されます。治療は抗生剤をしますが、重症の人には酸素吸入や人工呼吸器が必要になることもあります。近年の研究で歯の状態や口の衛生状態が悪いほど、重症化しやすく、入院期間が延びることも分かってきました。普段から口の健康を維持すれば、誤嚥性肺炎になっても大事に至らずに済む可能性があります。

誰もが加齢に伴い、喉や顎の周り、舌の筋肉が衰えてきます。そうすると、食べ物をかみ、細かくし、飲み込むといった一連の咀嚼嚥下機能が徐々に低下します。むせて誤嚥しやすくなったり、話していると舌がもつれたり、次第に硬いものやかみ応えのあるものを食べなくなったりすると、会食を避けるようになります。このような状況を防ぐために、よく食べ、よく動き、よく笑うことが重要です。栄養を摂取し、悪い歯を治療、虫歯や歯周病を予防し、外出の機会を増やせば、全身の骨や筋肉を使い、社会との関わりも生まれます。口の衛生を保つには、食後の歯磨きやうがい効果的です。軽い歯磨きでも歯茎から出血したり、かみにくくなったり、食事に時間がかかるようになった場合は、気軽に歯科受診してみてください。



お問い合わせ: ひらた中央病院 ☎55-3333