

こんげつの健康

Health



「第2次健康ひらた21計画」中間評価を報告

栄養・食生活の分野「平田村食育推進計画」

5月号では、計画全体の間隔評価について概要をお知らせしました。今月からは各分野の評価と、計画期間の後半5年間（令和元年度～5年度）の推進方策や、村民みんなで心がけたいポイントをお知らせします。

今月は、栄養・食生活の分野に位置づけて策定した、「平田村食育推進計画」についてです。

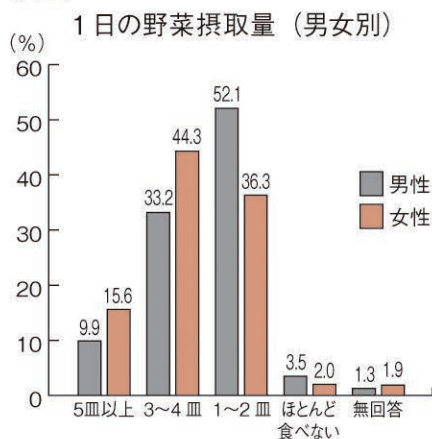
中間評価の結果

成人男性の朝食摂取率の増加など、改善した項目がある一方、主に次のような課題が残っています。

- ・食育に関心がある人の割合が20～30歳代で50%台と低い
- ・推定食塩摂取量（尿中塩分量）が減少していない
- ・野菜不足の人が多い

この中でも特に、野菜の摂取量についての現状は【図1】のとお

【図1】



野菜摂取量の目安

1～2皿	70～150g位
3～4皿	200～300g位
5皿以上	350g

りで、男性は1～2皿が52・1%と多く、女性は3～4皿が44・3%で、1日の目標量である5皿以上の割合は男性9・9%、女性15・6%でした。

お手軽！野菜摂取のポイント

① 具だくさんのスープにする

汁物には3種類以上の野菜を入れる。

・キノコ類を冷凍しておき、凍ったまま、スープなどに入れるのもおすすめです。

② 常備菜を活用

・大根やにんじん、セロリの酢漬を作っておく。

③ 季節を問わず鍋を囲む

・葉物野菜などを入れて、いつも野菜不足を解消する。

野菜を1日5皿食べると、生活習慣病の予防に役立つと言われています。工夫しながら、毎食、最低1皿ずつは食べることを心がけましょう。

また、今月のメニューのコーナー（16ページ）では、毎月、減塩や野菜がとれるレシピを紹介していますので、ぜひご覧ください。（5月号からは裏表紙に移動しました）

ひらた中央病院からの健康アドバイス



診療部長
武田大樹 医師

糖尿病

2型糖尿病のインスリン注射による治療についてお話ししたいと思います。

まずは内服薬で治療を開始したものの改善に乏しくインスリンを打っているという方も多いでしょう。比較的若い人や自分できちんと打てる方は一日4回（朝・昼・夕・眠前）の強化療法と呼ばれる方法を用います。高齢になつてくると自分で打つのが難しかったり、家族も4回打ってあげることが難しいなどの理由から2回打ちや1回打ちで管理することもあります。「最近自分で打つのが難しくなってきた」、「目が見えにくく正しく目盛りをあわせにくい」などの理由で注射回数を減らしたい、内服のみにしたい場合には相談いただければと思います。

消防署からのお知らせ

熱中症に注意しよう！

◎熱中症ってなに？

人間は暑さを感じたとき、おもに汗をかいて身体の熱を体外に放出することで体温を調節しています。しかし、激しい運動で体温が上昇し、体外に熱を放出しきれなくなると、身体のなかに熱がためこまれて「熱中症」になってしまいます。その症状は軽度から重度までありますが、主に3つに分けられます。

分類	症 状	重症度
I 度（熱痙攣）	・めまい ・大量の発汗 ・筋肉痛	軽 度
II 度（熱疲労）	・頭痛 ・嘔吐 ・集中力や判断力の低下	中 度
III 度（熱射病）	・40℃以上の高体温 ・発汗停止 ・意識障害	重 度



◎熱中症になったら

- ・風通しのよい日陰や冷房の効いた部屋などの涼しい場所で安静にさせる。
- ・意識がはっきりしていれば水分補給をする。（スポーツドリンクなど）
- ・衣服をゆるめ、足を少し高くして寝かせる。
- ・体温が非常に高いときは、できるだけ冷やす。（首すじやわきの下）
- ・意識がない場合は、速やかに救急車を呼ぶ。



救命講習会開催日

開催日・時間	開催内容	開催場所
令和元年 6 月 27 日(木) 9:00 ~	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	浅川共同福祉施設(浅川町)
7 月 14 日(日) 9:00 ~	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	文教福祉複合施設(石川町)
7 月 25 日(木) 9:00 ~	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	文教福祉複合施設(石川町)

◎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。

講習会の詳細は平田分署へお問い合わせいただくか須賀川地方広域消防組合ホームページをご覧ください。(http://www.sukagawa119.jp)

暮らしの 情報

Information

公立小野町地方総合病院 企業団職員を募集します

◆募集職種・採用予定人数

保健師：若干名

◆受験資格

昭和59年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、保健師の資格を有する方、または令和2年3月までに実施される保健師国家試験により、免許取得見込みの方

◆試験の方法・期日・場所

(1) 第1次試験

筆記試験（教養試験及び専門試験）

7月28日(日)・福島大学

(2) 第2次試験

作文および面接試験（9月中

旬ごろ実施予定)

◆受験手続および受付期間

(1) 申込用紙の請求
申込用紙は公立小野町地方総合病院総務課で交付します。郵送での請求の場合は封筒の表面に「職員採用試験申込用紙請求」と朱書きし、120円切手を貼った自分宛ての返信用封筒（角型2号）を同封してください。

(2) 応募受付期間

6月21日(金)まで（郵送による申込用紙提出は6月19日(水)までの消印のあるものが有効）

▼お問い合わせ先

公立小野町地方総合病院企業団総務課

〒963-1340

田村郡小野町大字小野新町字

槻木内6-2

☎ 0247-7213181

