

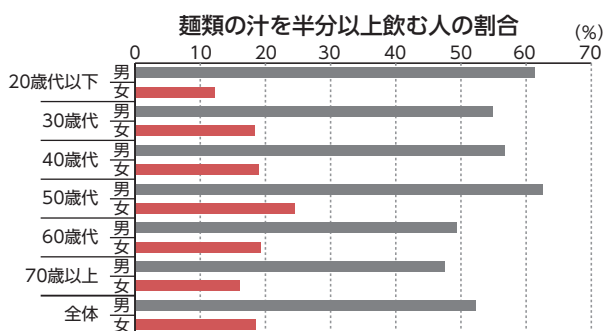


## 健康ワンポイントアドバイス

## 「あなたは麺類の汁を飲みますか？」 今日から減塩を始めよう

市のがん検診や国保特定健診、母子各種健診・教室などの来所者3,582人に「麺類の汁を半分以上飲むことが多いですか」というアンケートを実施しました。

麺類の汁を半分以上飲む人の割合は、女性が18.5%に対し男性が52.3%と高く、男性のほうが全ての年代で高い結果となりました。特に男性の20歳代以下が61.3%、50歳代が62.6%と高く、塩分の過剰摂取に注意しなければならないことが分かります。



### 減塩で生活習慣病を予防

食塩の過剰摂取は高血圧の大きな要因です。高血圧を放置すると、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因にもなります。

日本人の食事摂取基準2015年版では、成人の1日当たりの塩分摂取量の目安は、男性1日8g未満、女性7g未満になっています。

一般的にラーメン1杯の塩分は約7g、インスタント麺でも約5gあります。ラーメン1杯で、一日に取ってよいとされる塩分量の大半を摂取してしまうので、汁を残すことが減塩の第一歩になります。

あなたも今日から減塩に取り組んでみませんか。

【健康管理課管理栄養士】

## 旭中央病院便り vol. 91

<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

圃旭中央病院 ☎63-8111 ・代表

### 積極的に進めています 障害がある人の採用

当院では多くの障害者が自身の個性や長所を生かし、幅広い部署で活躍しています。

「患者の役に立ちたい」「地域のために貢献したい」という前向きな思いを持っている人は応募してみませんか。勤務時間の調整や通院との両立などもできます。くわしくは総務人事課に問い合わせてください。

### 空いた時間に活動しませんか 院内ボランティアを募集

病院を訪れる患者やその家族が、院内で少しでも安心して快適に過ごせるよう、ボランティア活動をしてくれる人を募集しています。

自分のペースで、都合のいい日に活動できます。報酬はありませんが、年に1度の健康診断を無料で受けられます。興味のある人は総務人事課に問い合わせてください。

**活動内容**／●病院内の案内 ●車椅子の移乗援助 ●受け付け援助 ●視覚障害者の案内・援助 ●雨天時の傘の取り扱い援助 ●花壇の手入れ ●草取り ●患者図書室受付 など

**時間**／午前8時30分から午後5時15分の間で2時間以上 ※土・日曜日、祝日を含む。

### 受診のときは 「お薬手帳」を持参しましょう

お薬手帳は自分が使っている薬の名前、量、使用方法、アレルギーや副作用などを記録できる手帳です。

市販薬や処方された薬の全てを一冊の手帳にまとめて記録し、受診のときに持参しましょう。複数の医療機関や薬局を利用している場合に、医師や歯科医師、薬剤師は、薬の飲み合わせや重複処方、副作用などを確認することができます。



## 親と子の健康づくり 場所・圃飯岡保健センター(☎57-3113)

種別	期日	受付時間	対象・内容
健康診査	乳児健康診査	3月16日(月)	12:50~13:10 令和元年10月28日~11月26日生
	1歳6か月児健康診査	3月11日(水)	12:50~13:10 平成30年 8月12日~31日生
	2歳児歯科健康診査	3月 5日(木)	9:00~ 9:20 平成29年 9月16日~30日生
	3歳児健康診査	3月13日(金) 3月25日(水)	12:50~13:10 平成28年 8月27日~ 9月 9日生 平成28年 9月10日~30日生
相談	母乳相談 ※申込制	3月17日(火)	9:00~ 9:15 助産師の講話、授乳方法の指導など
	歯科相談	3月19日(木)	9:15~10:30 歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
	育児相談	3月24日(火)	9:00~10:00 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
教室	離乳食教室 ※申込制	3月 6日(金)	9:30~ 9:45 令和元年10月~11月生 内容:離乳食の進め方(講話、調理実習)
	両親学級	3月18日(水)	9:00~ 9:15 沐浴実習、妊婦体験など
	子育て学級	3月23日(月)	9:15~ 9:30 令和元年11月1日~令和2年1月10日生まれの第1子と保護者 内容:遊びの紹介やミニ救急法など



## 健康インフォメーション

### 一人一人ができる感染症対策を心掛けましょう

新型コロナウイルスを含む国内での感染症に対し、一人一人ができる対策として、手洗いやマスクの着用を含む「咳エチケット\*」など、普段からの対策が重要です。

- 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、小まめに手を洗いましょう。
- 普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。
- 乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。
- くしゃみや咳が出るときは、ほかの人にうつさないためにマスクを着用し、咳エチケットを心掛けましょう。

このほかにも禁煙や適度な運動など、自分に合った予防対策を心掛けましょう。

\*咳エチケットとは、ティッシュなどで鼻と口を覆う、とっさのときは袖や上着の内側で覆う、周囲の人からなるべく離れるなど。

圃健康管理課予防班(☎63-8766)

### 献血に協力を!

期日	場所	受付時間
3月10日(火)	海上保健センター	13:00~16:00
3月15日(日)	ショッピングセンターサンモール	10:00~11:45 13:00~16:00
3月30日(月)	飯岡保健センター	10:00~11:45 13:00~16:00

※献血カードを持っている人は持参してください。

圃健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



## 予防接種 圃旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所:旭市保健センター

種別	期日	受付時間	対象
BCG	3月11日(水)	13:15~13:45	生後12か月未満

【個別接種】 場所:各指定医療機関

種別	対象
ヒブ	生後2~60か月未満
小児の肺炎球菌	生後2~60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3~90か月未満
水痘	生後12~36か月未満
麻しん・風しん混合	1期:生後12~24か月未満 2期:平成25年4月2日~26年4月1日生
日本脳炎	1期:生後6~90か月未満 2期:9~13歳未満 特例対象:平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
成人男性 麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰性の場合)	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性 ※今年度にクーポン券が届いているのは、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性。
高齢者の肺炎球菌	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※平成31年4月2日(火)~4月1日(水)に対象年齢になる未接種者に限り、3,000円を助成(助成は1回)。助成期間は3月31日(火)までです。