



健康増進 普及月間

9月1日～30日

9月は健康増進普及月間です！

自身の健康状態は、今どうなっているのか。問題になっているのはどんな病気か。皆さま、ご存じでしょうか。ここでは検診結果などから、本町の現状や病気の原因についてご紹介します。

◆実は・・・多くの人が自分で予防できる病気で亡くなっている

福島県は、**急性心筋梗塞による死亡が全国第1位**（人口動態特殊報告平成25～29年）
そんな中、南会津町は国や県、同規模町村と比較しても心臓病で亡くなる割合が高くなっています。
心臓病の主な原因は、血管を傷める生活習慣病です。

令和3年度死亡率(%)		南会津町	同規模町村	福島県	国
死因	がん	45.1	47.3	46.2	50.2
	心臓病	33.1	29.7	29.6	27.7
	脳疾患	12.7	15.2	16.5	14.2

【令和3年度特定健診の結果より】

心臓病やそのリスクが高くなる高血圧症の有病率は約50%で、受診者の2人に1人が危険な状態にあるとの結果がでました。高血圧症、心臓病の原因の一つは塩分の摂り過ぎです。

健康な血管を維持するためには「**減塩**」から

【1日の食塩摂取量目安】

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満（高血圧の人 6.0g未満）ですが、・・・
令和元年度南会津町総合健診食塩摂取量は、男女ともに“9.05g”となっています。
「はじめよう！1日マイナス1g減塩生活！」を合言葉に減塩に取り組みましょう！

町では6月～8月まで実施している総合健診会場において減塩の調理の工夫、減塩レシピの提供、減塩食品の紹介等を実施しました。今後は乳がん検診会場でも実施して行きますので、是非ご利用ください。

◆塩分を多く含む食品



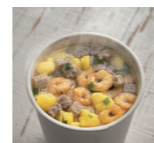
あじの開き1枚(60g)
塩分1.2g



梅干し1個(10g)
塩分2.0g



塩づけ1切れ
塩分3.5g



カップ麺1個(100g)
塩分5.5g



みそ汁1杯
塩分1.5g



カレーライス1人前
塩分3.3g



きつねうどん1人前
塩分5.3g



3歳6カ月児健診
むし歯ゼロのお友だち
今回は7人！



室井 雪 ちゃん (田島)

【大きくなったら...】
みんなを助ける看護師さんになるの！



五十嵐 湊真 くん (伊南)

【大きくなったら...】
電車の運転手になりたい！



星 士也 くん (南郷)

【大きくなったら...】
みんなを守る警察官になるぞ！



渡部 珠来 ちゃん (田島)

【大きくなったら...】
プリキュアの赤キュアになりたい！



渡部 茉莉 ちゃん (南郷)

【大きくなったら...】
プリキュアみたいにかわいくなるの！



星 冬馬 くん (館岩)

【大きくなったら...】
はやぶさを運転するんだ！



馬場 柚希那 ちゃん (田島)

【大きくなったら...】
学校の先生になりたい！

3歳6カ月児健診で「むし歯ゼロ」と診断されたお子さんは、町広報紙へ掲載させていただきます。写真撮影と簡単な質問にご協力をお願いします。

9・10月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
9月18日	馬場医院	0241-62-0141
9月25日	なかやクリニック	0241-73-2036
10月2日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
10月9日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
10月16日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
10月23日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
10月30日	きむらクリニック	0241-62-5576

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【参考資料】
作厚生労働省作成パンフレット
「父親の仕事と育児両立読本～ワーク・ライフ・バランスガイド」



パンフレット
はこちら

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol. 49

「お父さん・お母さんに育児を」

今年、10月に改正される「育児休業制度」をご存知でしょうか？

家族が新しく増えるという大きな変化は、家の中がぎやかになって楽しみが増え、とても喜ばしいものです。一方、その大きな変化は戸惑いや驚きの連続でもあります。特にお子さん誕生後2〜3年以内に、夫婦のながびくしゃくして、すれ違いが起きてしまうことも多いようで、「産後クライシス（危機）」という言葉が存在するほどです。

そして、上手に活用したいのが「育児休業（育児）制度」です。育児は、原則として1歳に満たない子どもを養育する従業員が勤務先に申し出ることで利用することが出来ます。

似たような言葉に「産休」があります。こちらは労働基準法で定められた産前産後休業（産前6週・産後8週）のことです。妊娠、出産前後の女性の「身体を守る」観点から定められた休みです。今回の法改正では、分けることができなかった育児を2回に分けて休むことができるほか、男性の育児は「産後パパ育児」という制度が新設され、今よりも柔軟に休みやすくなります。これにより、お母さんが産後うつになりやすい退院直後からお父さんも子育てのために、休暇を得やすくなりました。

女性は産後、誰でもホルモンバランスが乱れます。そこに3時間ごとの授乳や24時間の慣れない育児に対応しなければならぬ責任が重なり、うつになりやすいと言われています。発症時期は個人差がありますが、出産から2週間後をピークにしたおおよそ1カ月の期間のリスクが高いとされています。出産後に夫婦で助け合いながら育児に取り組むことは、女性の産後うつを予防することにもつながるのです。

実は日本の育児制度は、他国と比べても充実していません。ところが、日本の男性の育児取得率は、厚生労働省が発表している調査を見ても令和元年度が7・48%、令和2年度12・65%でした。少しずつ取得率は増えていますが、それでも低い数字です。中には、男性も育児を取得できることを知らない方や、休みに給付金をもらえないことを知らず「育児をとったら生活費に困る」と誤解している方もいます。自分が休むと仕事が滞ると思う方、将来のキャリアにマイナスの影響が出ると考えてしまう方もいるようです。確かに、企業も男性の育児取得に理解が追いついていない側面

があり、前例がない職場では、男性の育児取得を前提とした体制が整っていないことも多いのが現状です。

しかし、政府内で男性の育児休業取得について議論されています。今回の法改正では、この企業の働きかけが義務化されることになり、今後、ますます男性が育児を取得しやすい労働環境を整うことが期待されています。

取得しづらいと思っただけでも、相談することで可能となる例もたくさん出ています。これは、会社が仕事と育児の両立について、従業員を理解しようとする努力の現れでもあります。まずは相談することが第一歩です。

長い人生、男性が子育てに参画する機会が多いことは、家族の在り方を変えられるとも言われています。子育てによって、仕事以外の人間関係ができることも素敵な経験です。今回の法改正をきっかけに、周りの方も「お父さん・お母さんの両方に育児の機会を！」と、ぜひ、応援していただけたらと思います。

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ

夏バテのときに

摂りたい5つの栄養素!



夏バテのときには、肉や魚、野菜や果物など、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。

- タンパク質 筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる
- ビタミンB群 疲労回復やエネルギーの代謝を助ける
- アリシン ビタミンB群の吸収を助ける
- クエン酸 疲労物質を体外へ排出する
- ムチン 消化を促進し、胃粘膜を保護する

作り方

- 1 鍋にごま油と豚挽肉を入れ、中火でカリカリになるまで炒め、調味料を全て加えて汁気がなくなるまで煮て火を消す
- 2 貝割れ菜は根元を切り落とし5cm長さに、トマトは1cm角に切り、きゅうりも斜め薄切りのせん切りに、とうもろこしは皮をむいてラップに包み電子レンジで3分加熱し、取り出して包丁でこそげ取る
- 3 器にご飯とピリ辛そぼろを盛り付け、貝割れ菜、トマト、きゅうり、とうもろこしを添え、刻みのりをちらせば完成

夏野菜のピリ辛 そぼろ飯



栄養価(1人分)

エネルギー	417kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	9.9g
炭水化物	64.4g
塩分相当量	0.5g

材料(2人分)

米	2/3合	とうもろこし	60g
押し麦	1/3合	ごま油	小さじ1/4
豚挽肉	100g	しょう油・酒・豆板醤	各大さじ1/2
貝割れ菜	1/4パック	砂糖	大さじ1
きゅうり	60g	刻みのり	少々
トマト	60g		