

**【町の健康状態】**  
町内ではどのような病気が問題となっているのか知っていますか。実は、国や福島県、同規模町村と比べ、心臓病などの自分で予防できる病気で亡くなる人の割合が高いことがわかりました。

長引くコロナ禍において、外出機会や運動機会の減少などにより、全国的にも健康指標の悪化が叫ばれています。また、「ストレスを感じる機会が増えた」「運動など体を動かす機会が減った」「地域の人の交流が減った」「体重が増えた」などの声が多く挙がっています。そこで、今年度を通して町の健康課題や情報、実施している事業を健康コラムとしてお届けします。今号では、五十嵐加奈子保健師より「町の健康課題」についてご案内します。

### 健康コラム

## 南会津町民の健康状態って知ってますか？

令和3年度死亡率割合表

死亡率(%)	南会津町	同規模町村	福島県	国
がん	45.1	47.3	46.2	50.2
心臓病	33.1	29.3	29.6	27.7
脳疾患	12.7	15.2	16.5	14.2
糖尿病	2.8	1.8	2.1	1.8
腎不全	2.8	3.9	3.1	3.5
自殺	3.5	2.2	2.5	2.6

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、本町は国や県、同規模町村と比較しても**心臓病で亡くなる割合が高い状況です。**

予防できる病気の中で、**脳疾患**による死亡率は令和3年度は国等と比較して低くなっていますが、令和2年度の死亡率では他と比較して**1.2~1.4倍**高い状況でした。

### ◆生活習慣病について

心臓病や脳疾患は、主に血管を痛める生活習慣病の重症化が原因です。

生活習慣病は**肥満や高血圧症・糖尿病・脂質異常症・慢性腎臓病**等ですが自覚症状がなく、倒れて初めて重症化していたと気づくことが多い病気です。南会津町では、特に**高血圧症にかかっている割合が高い**のが特長です。

また、国民健康保険加入者の特定健診結果で医療が必要と判断された方が、その後**医療機関を受診しない割合・治療を受けていない割合**が国や県、同規模町村と比較して**高い**のも特徴です。



保健師 五十嵐加奈子

### ◆自分で予防するには・・・

**皆さん自身の行動が命を大きく左右します！**

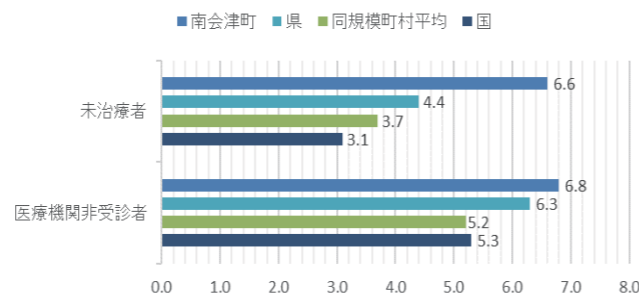
まずは健診を受診して

- ①血管の状態を知る
- ②異常があれば受診・治療
- ③生活習慣の改善=検査データの改善

町保健師・栄養士が健診結果のご説明・生活改善などのお手伝いをしています。

【問合せ】健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180

### 健診の結果で医療が必要な方の受診治療割合(%)



## 地域おこし協力隊通信 「一年目の活動に磨きをかける」

昨年4月より、館岩地域を中心に1年間、様々な活動に携わらせていただきました。活動の拠点となったたのせ集落では、6次産業化の推進を目指して地元のおそばやカボチャを使用した焼菓子の商品開発を行いました。また、商品を作ったのなら食べられる場も必要だろうということでのたのせの人たちと始めたのが「たのせの農村マルシェ」。2回のプレオープンを経て、7月30日から10月16日までの毎週末開催し、たくさんの方にお越しいただくことができました。たのせ集落では平成18年に「たのせふるさとづくり会」を設立してから、16年間にわたり直売所の運営やヤマメの特別漁区などさまざまな活動を行ってきましたが、

しかしながら、6次産業化の推進に取り組み中で、その根幹となる1次産業において様々な問題が生じていることを知りました。令和5年度はその問題を解決すべく、南会津の新たな地域産品の可能性を探るため、ベリー類の栽培に取り組みたいと思います。

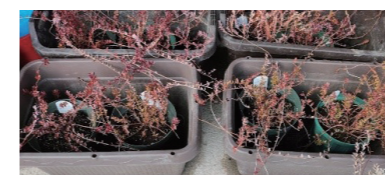


素敵な景観で



地元食材を使った青空カフェ

今回の取り組みで「若い人たちが来るようになった」「地元のお客さんが増えた」などの嬉しいお言葉をいただきました。



クランベリーの苗



クランベリーのお菓子

ベリー類と言っても、一般的に流通しているストロベリーやブルーベリーではなく、北欧や北米を原産とするクランベリーやカシス、ラズベリーなどの寒冷地だからこそできる品種を選定しました。近年、食のグローバル化が進んだことで、これらのベリー類がお菓子やパン、料理に使用されることが増えてきましたが、国内生産量が非常に少ないため、ほとんどを輸入品に頼っている状態です。南会津は関東圏に近いので、輸送面での優位性もあり、安定的な生産と販売経路を確保できれば、大きな需要が見込めると考えています。国内での取組事例が少ないので上手く出来るかわかりませんが、物は試しということで今年度の活動の中で挑戦していきます。



地域おこし協力隊  
ちやえん しょうすけ  
茶園 秀介  
茶園 いずみ (湯ノ花)

### 【問合せ】

館岩総合支所  
振興課 企画観光係  
電話 0241-78-3330

## 4・5月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
4月16日	馬場医院	0241-62-0141
4月23日	なかやクリニック	0241-73-2036
4月30日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
5月7日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
5月14日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
5月21日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
5月28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

【関連サイト】  
世界自閉症啓発デー  
日本実行委員会公式  
Web サイト



### 【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](mailto:egao@minamiaizu.org)



# すまいるだより

vol.

54

「みんなたいせつ」  
「せいとくせいとようせい」

**今** 回のタイトルは、国連が定めた「世界自閉症啓発デー2023」のスローガンです。

**毎** 年4月2日は世界自閉症啓発デーとされ、世界各地で自閉症のテーマカラーである青色を基調とした建物のライトアップやイベントが催されます。全国では東京タワーや大阪城、福島県では各電力センターがライトアップ。そして、この4月は自閉症啓発デーに合わせて、自閉症を含む発達障害について広く知ってもらう啓発期間にもなっています。

**有** 名なアニメ「セサミストリート」に出てくる女の子・ジュリアは自閉症を持つ登場人物として有名です。啓発教材として、主人公のエルモが上手な対応をしている動画もYouTubeなどで公開されていますので、気になる方はぜひ検索してみてください。

**こ** 数年、自閉症は広く特徴を捉える「自閉スペクトラム症」と言われるようになりまし。そして、自閉スペクトラム症は「発達障害」の一分野です。

**最** 近でも、自閉症という漢字から印象を受け、「誰ともコミュニケーションを取らない」「まったく話をしない」などの誤ったイメージを抱かれる場合もあり



ますが、正しくは「物事の捉え方や感じ方に特徴がある少数派の人」と受けとめられています。それは、良い・悪いではなく、そういった個性を持つというだけのことに他なりません。

**自** 閉スペクトラム症の特徴を持つ人は、大多数のコミュニケーションが苦手だったり、多くの人が気に留めないことで不安を感じやすかったり、好きなことへの集中がとても強かったりする傾向があります。理解を難しくするのは、同じ自閉スペクトラム症の特徴を持つ人でも、特徴のあらわれ方には個人差があったり、同じ人でも年齢によって特徴が変化したりと一様ではないからです。医学的な検査では見つけにくい脳機能のアンバランスさによるものなので、心の病気でも本人のわがままでもなく、しつけの不足によって引き起こされるものでもありません。

**自** 閉スペクトラム症については、考える際に大切なことは、子どもが小さいときから特徴を理解して応援してあげる環境を用意すること、子どもが好きなことを見つけられる余裕を周りの大人が持っていることです。

**自** 閉スペクトラム症やその他の発達障害の特徴を持っていてる人は身近にいますし、診断を受ける方も増えています。これを機に、周囲の人たちが正しい知識で互いに理解できることを願っています。

### 発達障害の理解について ここがポイント！

- ① 発達障害とは、誰にでもある得意・不得意や感じ方が多くの人よりも個人的な状態のこと。
- ② 発達障害の特徴を持っていることが、将来の選択肢を狭めることにはならない。
- ③ 発達障害の特徴は、本人のわがままや育て方のせいではない。
- ④ 大切なことは、少し困ったくらいの段階で相談できる専門家を身近に持つこと。

### 栄養士監修コラム

## 今月の健康レシピ



### 今月の野菜 さつまいも

さつまいもの栄養成分の最大の特徴は、豊富な食物繊維です。さらにヤラピンという成分が排泄を助け、便秘をふせいでくれます。ビタミンCもみかんに匹敵するほど豊富に、しかも加熱してもこわれにくい形で含まれています。また、皮にはアントシアニンやクロロゲンなどの栄養素が含まれています。

しかし、さつまいもは身体や脳のエネルギー源である炭水化物を多く含むため、摂り過ぎは注意です。

#### 作り方

- ① さつまいもは5mm厚さの斜め切りにしてから5mm幅の細切りに、にらは3cm長さに切りそれぞれ水にさらし水気をよくとる
- ② 人参はさつまいもより細めに切り、生姜は3cm長さのせん切りにする
- ③ ①②をボウルに入れて溶きほぐした卵を加えて混ぜ合わせ、水と砂糖・しょうゆ・塩を加えさらに混ぜ、最後に小麦粉ともち米粉を加え、だまがなくなるまでよくかき混ぜる（衣は市販の天ぷら粉を利用してもOK！）
- ④ 油を170℃に熱し、③を少しずつまとめて入れ、こんがりとし色が揃うまで揚げれば完成

### さつまいものかき揚げ

栄養価(1人分)	
エネルギー	206kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	6.8g
炭水化物	30.6g
塩分相当量	0.6g



#### 材料(2人分)

さつまいも	100g	もち米粉	20g
人参	50g	卵	1個
生姜	10g	水	大さじ4
にら	3本	砂糖	大さじ1
小麦粉	80g	薄口しょうゆ	小さじ1
		塩	1g