

参加申し込みは8月23日まで

町内4カ所で
長寿を祝う会を開催します



ご近所お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。なお、詳しくは後日配布されるチラシをご覧ください。当日は送迎バスが運行されます。

【日程】

	日時		場所
江刈地区	9月14日 (土)	10時から	江刈小体育館
北部地区		正午から	旧星野小体育館
中部地区	9月16日 (月・祝)	10時から	葛巻小体育館
西部地区		正午から	小屋瀬小体育館

【対象者】

町内に住んでいる70歳以上の人。または老人クラブに加入している人

【申込先】

- ①各地区の老人クラブの会長に申し込んでください。
- ②老人クラブがない地区や老人クラブに加入していない人は、自治会長に申し込んでください。

【申込期限】

8月23日(金)

小児科休診日のお知らせ

8月6日(火)

小児科医師が不在のため休診します。

なお、救急の場合は内科の医師が診察します。

岡葛巻病院 ☎66-2311



昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

風しんの抗体検査&予防接種
無料クーポン券を発行します

町は次のとおり風しんの抗体検査および予防接種の無料クーポン券を発行します。

これまで風しんの公的接種を受ける機会がなかった次の人を対象です。自分の抗体価が分からない人は、予防接種前に抗体検査を受けてからの接種になります。確認のうえご利用ください。

【対象者】 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

【発行期間】 令和4年(2022年)3月31日までの3年間

【無料クーポン券の発行】

①昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれ
8月にクーポン券を送付します。対象生年月日なのにクーポン券が届かないときは、健康福祉課 ☎66-2111 内線157にお問い合わせください。

②昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれ
令和2年度に発送予定です。

※①②いずれも、クーポン券発送前でも、抗体検査および予防接種を希望する場合はクーポン券を発行しますので、申請書と本人確認書類を持参してください。

【町内実施医療機関】

葛巻病院 ☎66-2311、西島医院 ☎66-2210

※町外で実施を希望する場合は、厚生労働省のホームページ(<https://www.mhlw.go.jp>)で全国の実施対象医療機関を確認できます。

【予防接種するワクチン】

麻しん風しん混合ワクチン

【回数】

1回

【検査&接種の際に必要なもの】

町発行の無料クーポン券、本人確認書類(保険証、免許証など)

【注意】 定期予防接種は1回のみです。過去に受けた人はクーポン券が届いても利用できませんので、ご注意ください。

岡健康福祉課 ☎内線157



くずまきの塩分摂取量は高めです
家族みんなで減塩を心掛けましょう!

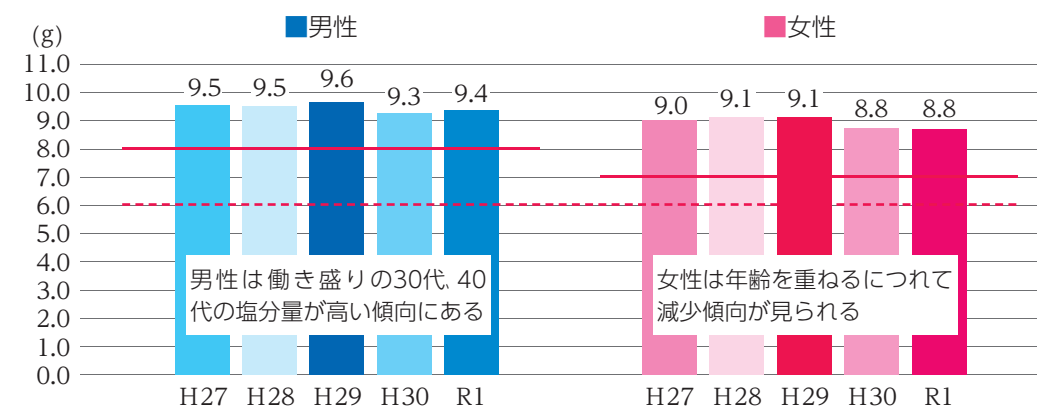
町の脳卒中死亡率は県平均より高く、健康診断で「血圧が高い」と指摘される人は、受診者の約6割と多い状況です。

脳卒中は「高血圧」が主な原因のため「減塩」が何より効果的です。町では、みそ汁の塩分濃度調査をはじめ、減塩レシピ集の配布やくずまきテ

レビでの減塩CMの放送など、さまざまな減塩の取り組みを行ってきました。また、平成27年度からは「推定塩分摂取量検査(※)」を実施しており、1日分の塩分摂取量について調査しています。

今回は、これまでの検査の結果からくずまきの塩分摂取事情についてお知らせします。

【過去5年間の推定塩分摂取量検査の結果】



町の過去5年間の男女別の推定塩分摂取量は、**大きな変化が見られない現状**です。減塩を意識する人は増えていますが、男女共に推奨される**1日の塩分量より取り過ぎの傾向**にあります。減塩を意識した食事を心掛けることが大切です。

推奨される1日の塩分摂取量		
健康な成人の場合	男	8g
	女	7g
血圧が気になる人 (高血圧の治療を有する人)	男女	6g

※推定塩分摂取量検査とは…

尿検査で「尿中クレアチニン」「尿中ナトリウム」を調べ、専用の計算式で算出した「自分の1日の塩分摂取量」の検査です。前日の食事が影響するため、あくまで目安になります。

【減塩のポイント】

①**1日3食 野菜を食べましょう!**

ホウレンソウやニラ、トマトなどの野菜に多く含まれる「カリウム」は体内の余分な塩分を出し、血圧が上がるのを防ぐ働きがあります。生活習慣病予防のためにも食事に取り入れましょう。

②**運動で塩分を体から出しましょう!**

ウォーキングなどの有酸素運動は血圧を下げる作用と体の中の塩分を出す働きが期待できます。時間が取れない人は、今より10分多く動くことを意識しましょう。



はると
千葉 陽斗くん
(6歳・小屋瀬)



ひまり
木戸場 陽葵ちゃん
(6歳・小苗代)



たかはる
外下 尊悠くん
(3歳・浦子内)

ぼく わたし
虫歯ゼロ

7月3日の幼児歯科健診で虫歯ゼロのお友達です。