

高血圧を予防するために減塩を心掛けましょう

家庭塩分調査結果のお知らせ

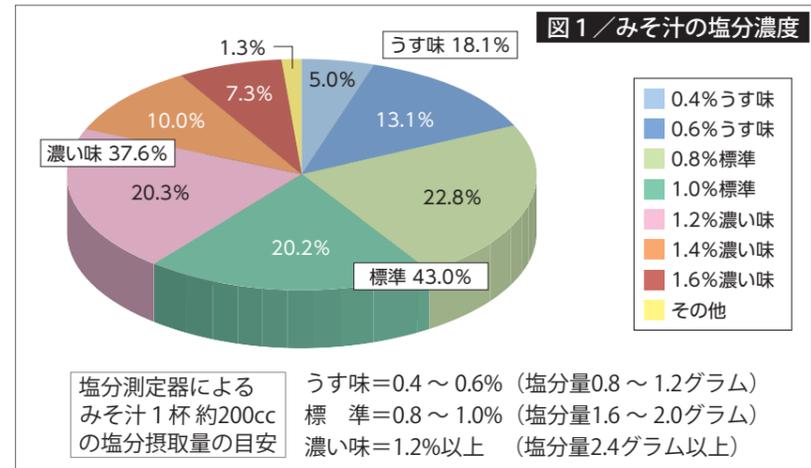
当町は、高血圧者、肥満者の割合が高く、心疾患、脳血管疾患の死亡率も県内市町村の中で高い状況にあります。血圧が上がる原因の一つに塩分の取り過ぎが挙げられることから、昨年度、町生活改善推進員が家庭訪問し、みそ汁の塩分濃度測定と汁物の回数調査を実施しました。その結果の一部をお知らせします。調査にご協力くださいました皆さまありがとうございました。

調査世帯数

全世帯の約4割に当たる1217世帯を調査しました。体育振興会別の内訳は、西部が128世帯、北部が200世帯、中部Aが348世帯、中部Bが170世帯、江刈Aが223世帯、江刈Bが148世帯となっています。

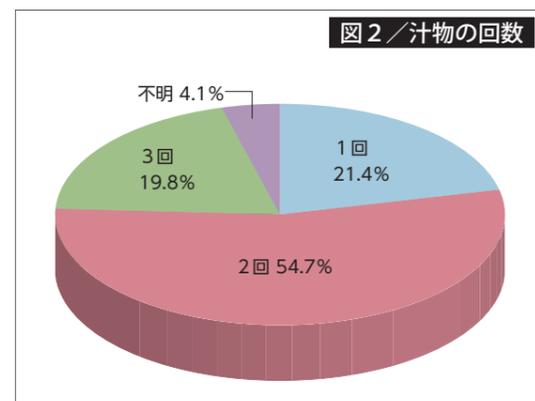
調査① みそ汁の塩分濃度

塩分測定器を使って、各家庭のみそ汁を測定したところ、うす味（塩分量0.8～1.2グラム）の世帯と標準（塩分量1.6～2.0グラム）の世帯が合わせて約6割、濃い味（塩分量2.4グラム以上）の世帯が約4割となり、大半の世帯が適切な塩分濃度でみそ汁を作っていると言えます。詳しくは図1のとおり。



調査② 汁物の回数

みそ汁やすまし汁、麺類などの汁



今回の調査は、事前に訪問日時をお知らせしたこともあり、多くの家庭が塩分量を意識したみそ汁作りを心掛けたようです。今後も高血圧を予防するため、塩分控えめの食事を心掛けましょう。
※日本人の食事摂取基準（2015版）での1日の塩分摂取の目標量は、男性8グラム未満、女性7グラム未満です。

牛乳・野菜・だしのうま味で減塩 かる塩ミルクご膳

熱量約600キロカロリー、食塩相当量約1.8グラムの減塩・適量ご膳です



地域や団体の集会時にみんなで作って、減塩でもおいしい料理と一食の適量を体験してみよう。詳しくは健康福祉課へご連絡ください。

【メニュー】乳清黒豆ご飯、豆腐ステーキ、季節の野菜の炊き合わせ、野菜のヨーグルト和え、牛乳ごま豆腐

適切な時期に必要な予防接種を

予防接種は大きな役割を果たしています



予防接種の意義

予防接種はこれまで、天然痘の根絶をはじめ、ポリオの制圧など多くの疾病の流行防止に成果を上げ、感染症による患者の発生や死亡者の大幅な減少をもたらすなど、感染症対策上、大きな役割を果たしてきました。

予防接種の目的

各種の病原体に対する免疫を獲得し、また、持っている免疫をさらに高めることで、感染、発病、重症化、感染症のまん延などを予防するために行われます。

予防接種の種類

予防接種は、緊急的な措置で行われる臨時接種などを除き、通常大きく分けて次の2種類に分けられます。

1 定期接種

（公費負担で接種できる予防接種）
① A類（目的Ⅱ集団感染の予防）
予防接種法に基づいて実施されるため、本人または保護者には、接種する努力義務があります。また、市区町村でも積極的に接種の勧奨をし

ています。

② B類（目的Ⅱ個人感染の予防）
予防接種法に基づいて実施されますが、本人に接種する努力義務はありません。

このため、市区町村でも個人通知などによる積極的な勧奨通知は行っていません。

③ A類とB類のワクチンでも、法令で定められた期間以外に接種する場合は、次の任意接種として取り扱われます。

2 任意接種

（原則、全額自己負担となります）
予防接種法に基づかないワクチンのため、本人または保護者の意思で接種します。
④ ロタ、B型肝炎、おたふくかぜ、A型肝炎など
近年は任意接種の重要性が認識され、一部助成を行う自治体が増えました。

本町でも平成24年度から助成を開始し、県内市町村の中でも、高水準の助成内容となっています。

予防接種による健康被害と健康被害救済制度

定期接種・任意接種を問わず、健康な小児などにワクチンを接種した場合、極めてまれではありますが、アナフィラキシーショック様症状、ギランバレー症候群や急性散在性脳脊髄炎など、重篤な健康被害が発生することがあり得ることも事実です。健康被害が認められた場合は、予防接種法または独立行政法人医薬品

医療機器総合機構法による救済制度が適用されます。

予防接種は適切な時期に

現在の日本は住民の理解のもと、予防接種などによって獲得した免疫により、国全体の免疫水準を押し上げ、感染症の流行を抑制しています。今後も、社会全体で一定の接種率を確保することが必要です。
大事な乳幼児期における各種予防接種については、「標準的な接種期間」が示されていますので、主治医と相談しながら適切な時期に接種してください。

禁煙について真剣に考えてみませんか？



5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は「禁煙週間」

■たばこをやめると、体の中でこんな良いことが！
【1分後】 たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始める。
【20分後】 血圧と脈拍が低下し、正常に近づく。手足の温度が上がる。
【8時間後】 血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血中酸素分圧が正常になって運動能力が改善する。
【24時間後】 心臓発作の確率が下がる。
【2日後】 匂いと味の感覚が復活し始める。
【3日後】 ニコチンが体から完全に抜ける。呼吸が楽になる。肺活量が増加し始める。
【2～3週間後】 体の循環機能が改善。歩行が楽になり、肺活量が30%改善する。
【1～9ヵ月後】 咳、息切れ、全身倦怠感が改善する。
【5年後】 肺がんになる確率が半分減る。
【10年後】 前がん状態の細胞が修復される。口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、腎臓がん、すい臓がんになる確率が減る。（出典：アメリカ肺学会）