

保健委員だより

[編集]藤枝市保健委員連絡協議会 保健委員だより編集委員会 [事務局]健康推進課(保健センター) [発行]令和4年7月
[TEL]054-645-1111 [FAX]054-645-2122 [E-mail]hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

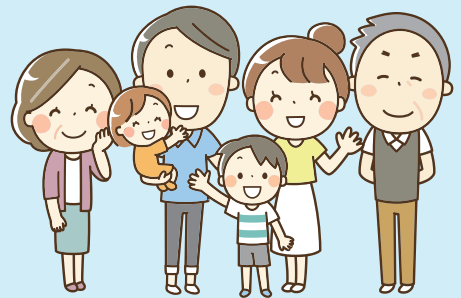
保健委員について

〈スローガン〉

「自分の健康は自分で守ろう」

「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」

自治会長や町内会代表をはじめ、毎年、合計900名以上の保健委員が、地域の健康づくりに取り組んでいます。



コロナに負けない健康づくりを地域から!



各地区で保健講座が計画されています。
保健講座に参加して、健康の意識を地域で高めていきましょう!

開催時期 7月~12月

開催場所 各地区交流センターや自治会館等

保健講座の内容

- ・健康体操
- ・生活習慣病予防 など

開催時の感染対策

・**基本的な感染対策の徹底**(3密の回避等) ・検温 ・参加者名簿の作成 など

《講座開催中は...》

・1時間に2回以上の換気 ・参加者同士の距離の確保 ・ドアノブやテーブル、イス等の消毒

《体操など体を動かす活動をする場合は...》

・マスク着用での運動は、身体への負担が著しく増大します。負荷を下げたり、休憩を取るなど配慮します。
・熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整を行います。





減塩と骨折しない丈夫なからだづくり



塩分と高血圧の関係

塩分の摂りすぎ



血液中の塩分濃度を一定に保つために、水分をため込む

血液量が増えて、血管にかかる圧力が増す(高血圧)

脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気のリスクを高める



塩分摂取量

1日の塩分摂取量目標量

男性 7.5g

女性 6.5g

(高血圧や慢性腎臓病の人は6g未満)
※日本人の食事摂取基準(2020)

減塩にチャレンジ!

- 調味料は「かける」ではなく「つける」
- 麺類のスープはできるだけ残す
- 酸味や香辛料を味付けに取り入れる
- 調味料に含まれる塩分量を知っておく
- 加工食品、調味料の栄養成分表示を確認してみよう!



骨がもろくなる原因

- ・喫煙、過度の飲酒、運動不足
- ・塩分の摂りすぎ



骨折予防

①骨の健康を保つためには、バランスの良い食事と適度なカルシウムの摂取が必要です。

カルシウムが多く含まれている食品

- ・魚介類…いわし干し、しらす干し
- ・乳製品…牛乳、ヨーグルト
- ・大豆製品…豆腐、納豆
- ・野菜…小松菜、チンゲン菜



一度に大量摂取しても、全ては吸収できません。毎日「コツコツ」と摂取しましょう。

②日光を浴びながら、適度な運動をしましょう。

日光に当たると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られます。

また、適度な運動をして骨に負荷がかかると、骨をつくる働きが活性化し、骨が強くなります。

(例) 栄養成分表示(※100gあたり)

熱量	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
コレステロール	●●mg
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g

※製品によって、表示の単位が“1袋あたり”“1枚あたり”など様々です。しっかり確認しましょう。



生命を守る救急の知識~人が倒れているときにまずやるべきこと~



- ①意識確認 肩を叩いたり、大声で呼びかけるなどして反応を見ます。
- ②助けを呼ぶ 周りに助けを求め、役割分担します。119番、AEDの手配の依頼。
- ③呼吸確認 鼻と口に手を近づけて、息が当たるかを調べます。
- ④胸骨圧迫 呼吸が確認できない(わからない)場合は、胸骨圧迫をします。手のひらの付け根で胸の真ん中を1分間に100~120回のリズムで、胸が5cm沈む程度の強さで垂直に押し続けます。
- ⑤AEDで電気ショック AEDの音声ガイダンスに従い、落ち着いて使用しましょう。

