

# 9月は「健康増進普及月間」です 減塩で健康に!

人間の身体になくてはならない「塩」ですが、塩の取りすぎは動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性がある高血圧につながります。高血圧は自覚症状がほとんどないため、普段から高血圧にならない生活習慣を送ることが大切です。



## ☆減塩ポイント

- ①つけものは控える
- ②めん類の汁は残す
- ③食材の持ち味をいかし、むやみに調味料を使わない
- ④みそ汁やスープは具たくさんにする
- ⑤香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- ⑥外食や加工食品を控える

## ☆みそ汁の塩分濃度を測ろう!

保健センターでは、みそ汁の塩分濃度測定を行っています。ぜひ一度お越しください。みそ汁以外の汁物でも測定します。

【日時】毎月第2水曜日 9時30分～11時

# 見逃さないで大切な人の悩み ～「あれっ? いつもと違うな」にご用心～

## ●自殺の現状

毎年約3万人が自ら命を絶っている日本。これは世界的にみても高い水準です。



## ●みんなが知っておきたいこと

『自殺の多くは、追いつめられた末の死』 自殺は個人の自由な選択の結果と思われがちですが、様々な悩みにより心理的に追いつめられた結果、うつ病などのこころの病気を抱え、「自殺しか方法がない」と思い込んでしまっている場合が多いです。『自殺は防ぐことができます』 自殺を考えている人からは、何らかのサインが出る場合があります。

## 【うつ病のサイン】

- ・**身体面** よく眠れない、食欲がない、体調不良が続く
- ・**精神面** 集中力がなくなる、表情が暗く、ぼんやりしている、意欲や興味の減退がみられる
- ・**行動面** 遅刻・欠勤しがち、周囲との交流を避ける、飲酒量が増える

このようなサインに気づいたら、まずは「どうしたの?」と声をかけてみましょう。身近な人の変化に気づくためには、普段からの会話や、「ちょっと困ってる…」と助けを求められる関係づくりが大切です。

お互いに助け合い、みんなが安心して暮らせる社会にしていきたいでしょう。

◆問い合わせ先 保健センター ☎6574

## ヘルシークッキング 長いもと豚バラ肉の 南蛮漬け風



### 材料 (4人分)

豚バラ薄切り肉 200g、長いも 300g、ナス 3個、トマト 1個、いんげん 10本、サラダ菜 8枚、オリーブオイル 適量、酢 60ml、しょうゆ 60ml、酒 60ml、砂糖 大さじ2、土しょうが 小さじ1、ごま油 小さじ2、塩 少々、こしょう 少々、小麦粉 適量

### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう少々。長いもの皮をむき、長さ4cm、厚さ1センチの角棒状に切る。ナスはたて半分に切って幅1.5cmの斜め切りにする。トマトは8等分のくし型に、いんげんは斜めに2等分する。長いもとナスは酢水に5分くらいさらして水をきっておく。
- ② 鍋に酢しょうゆ、酒、砂糖の材料と水60mlを入れて、中火にかけてひと煮立ちさせたら冷まして、ごま油しょうが汁を加えてトマトを入れる。
- ③ 長いもに小麦粉を薄くつけて、180℃ほどの油で2～3分揚げる。
- ④ ナス、いんげん、豚肉を焼く。③と④は暑いうちに②の鍋へ入れて、漬け汁と混ぜて器に盛りつける。

### ★1人分

エネルギー 388kcal 脂質 25g  
たんぱく質 11g 食塩相当量 2.7g

## ポイント

豚バラはカリッ、長いもはもちり…。絶妙な組み合わせ。程よいすばさが疲れを取ってくれます。



健康推進員  
中井 恵美子 さん  
(豊田4区)

# 10月 保健カレンダー

行事内容	日程	時間	対象者・内容など	持ち物・備考
栄養相談	14日(火)・15日(水) 20日(火)・23日(金)	9:00～16:00	食生活を見直したい方 *要申込み	食事記録・お薬手帳
	27日(火)	11:00～16:00		
	2日(金)・6日(火) 7日(水)・26日(月)	9:00～11:30		
みそ汁塩分濃度測定日	14日(火)	9:30～11:00	どなたでもお越しください	みそ汁(具は入れない)
お母さんお父さん教室 (1回目)	23日(金)	13:00～15:30	平成28年2月～4月出産予定の方	母子健康手帳・筆記用具・エプロン・ 三角巾・マスク・タオル・お茶
妊婦相談	5日(月)・19日(月)	9:30～11:00	妊娠中の困り事について、助産師 や保健師が相談に応じます。	母子健康手帳 ※事前にご連絡ください
赤ちゃん広場・ おっぱい相談	5日(月)・19日(月)	9:30～11:00	子育てや健康・栄養について 相談できる場です	母子健康手帳
4か月児健康診査	29日(水)	(受付) 13:00～13:30	平成27年6月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	母子健康手帳・問診票・バスタオル・ オムツ・ごみ袋(オムツ用)・(ミルク)
10か月児健康診査	28日(火)	(受付) 13:30～14:00	平成26年12月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	母子健康手帳・問診票・ オムツ・ごみ袋(オムツ用)・(ミルク)
1歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	21日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成26年4月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	母子健康手帳・問診票・歯ブラシ *親子で歯を磨いてお越しください
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	22日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成25年4月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	母子健康手帳・問診票
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	8日(水)	(受付) 13:30～14:00	平成24年4月生まれのお子さん *全体で2時間程かかります	*親子で歯を磨いてお越しください
集団健診 胃・大腸・子宮頸部・ 乳がん検診	7日(火)・8日(水) 15日(水)・30日(金)	(受付) 9:00～9:45 10:15～11:00	胃・大腸・肺がん：40歳以上の方 子宮頸がん：20歳以上の女性 乳がん：40歳以上の女性 *子宮頸がん・乳がん検診は、 平成26年4月～平成27年3月 に受診した方は対象外です。 *要申込み	場所：林業センター *がん検診：検診票、受診料、大腸がん 検診の方は採取した検便容器をお持ち ください。 *15日は託児あり。
集団健診 胃・大腸・子宮頸部・ 乳・肺がん検診	31日(土)			

※栄養相談：食事や栄養についてお困りのことを、栄養士に相談してみませんか？お気軽に保健センターまでお電話ください。予約制で、随時受付しています。  
 ※集団健診：詳しくは保健センターへお問い合わせください。(6月上旬に各戸へ配布しました「健康づくりカレンダー」をご参照ください)  
 ※会場名が書かれていない場合、会場は保健センター(☎6574)です。

## 子育て情報

事業名	日程	時間	場所	内容または対象など	問い合わせ・申込み先
親子ふれすて	2日(金)・23日(金)	10:00～11:30	保健センター	2日：ちびっこ運動会 23日：おはなし会	生涯学習課 ☎6566
親子運動ひろば	7日(水)	10:00～11:30	日野公民館	親子でふれあいながら体力づくり。 対象：1歳半以上のお子さんと保護者 *要申込み	生涯学習課 ☎6566
おもちゃ図書館	16日(金) *9日(金)はお休み	9:30～11:00	保健センター	好きなおもちゃで自由に遊びます。 おもちゃの貸し出しも行っていきます。	社会福祉協議会 ☎1219
保育所園開放 きつすらんど	3日(土)・20日(火)	10:00～11:00	3日：あおぞら園 20日：こばと園 あおぞら園	3日：運動会に参加しよう 20日：散歩を楽しもう	あおぞら園 ☎0400 こばと園 ☎3584
わらべ地域子育て 支援センター	毎週月～金曜日	9:30～15:30	わらべ保育園 (いせの218)	時間内は自由に遊べます。 *12:00～13:00はランチタイム	地域子育て支援センター ☎1910、☎5555
今日からはじめる 離乳食	16日(金)	9:45～12:00	保健センター	H27年4月生・5月生 *要申込み(9/24から受付) 先着10組、参加費100円	地域子育て支援センター ☎1910、☎5555
つどいのひろば 「ほけっと」	毎週月・火・木曜日 *11日(日)	10:00～15:00	児童交流施設 (中之郷428-3)	時間内は自由に過ごせます。 *12:00～13:00はランチタイム	ほけっと ☎080-2523-4504 福祉課 ☎6573
<ul style="list-style-type: none"> <li>○赤ちゃんROOM「ころころ」…15日(水)10:30～11:30 おおむね2か月から6か月までの赤ちゃんとの保護者</li> <li>○赤ちゃんROOM「びよびよ」…20日(水)10:30～11:30 おおむね7か月から1歳未満の赤ちゃんとの保護者</li> <li>○年齢別サークル「きらきら」「にこにこ」合同…27日(水)10:30～11:30 1歳から3歳くらいのお子さんと保護者</li> <li>○双子ちゃんサークル…6日(水)10:30～11:30 双子ちゃんとの保護者、および多胎児を妊娠されている方</li> <li>●絵本と遊ぼう…1日(水)10:30～11:30 図書館の司書による絵本やわらべ歌遊び</li> <li>●じいじ・ばあばと遊ぼう…8日(水)10:30～11:30 祖父母の皆さん、お孫さんと遊びに来てください。</li> <li>●親子サイン遊び…13日(水)13:30～14:00 親子共通のサインで楽しく遊びましょう。(10か月～3歳くらい)</li> <li>●お誕生会…19日(水)10:30～11:30 10月生まれのお子さんやパパ・ママをお祝いしましょう。</li> <li>●ベビーマッサージ体験…22日(水)10:30～11:30 オイル代200円、バスタオル持参(2か月～) *要申込み(9/24から受付)10組 *初回の人優先</li> <li>●輪になってはなそう「子どもの病気」…26日(水)10:30～11:30 子どもが病気の時の対応について、保健師さん を交えて一緒に話しましょう。*要申込み(9/28から受付)12組</li> </ul>					

\*町では、子育てを応援するさまざまな事業を行っています。赤ちゃんやお子さんを連れて、気軽にお出かけください。  
 \*この他に各地区の公民館でも子育てサロンが開催されています。日程等は公民館にお問い合わせください。  
 \*子育てに関する情報は、子育て応援通信「ゆっくりおおきなあれ」にも掲載しています。役場福祉課・保健センター・図書館・公民館などに設置していますので、ご覧ください。日野町のHPでも見ていただけます。