

## 心の相談会

○「夜眠れない」 ○「何をしても楽しくない」

○「子どもの発達が気になる」

など1人で悩んでいませんか？町では、臨床心理士による心の相談会を開催いたします。

気になる方は、お気軽にご相談ください。

◆開催日 平成25年3月25日（月）

午前9時30分から午前11時まで

◆場所 広野町保健センター

◆対象者 広野町に住民登録のある方

◆申込み 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 保健センター だより

health information

## 腸内環境を整えましょう

人の腸には「善玉菌」と「悪玉菌」が存在します（それぞれの代表的な例）

**善玉菌**  
乳酸菌  
ビフィズス菌

免疫力を高める  
感染防御  
消化吸収の援助  
ビタミン合成  
腸管運動の促進

**悪玉菌**  
大腸菌  
ウェルシュ菌  
バクテロイデス

腸内腐敗  
毒素や発がん物質生産  
糞便・ガスの形成

健康のため、善玉菌優勢の腸内環を作りましょう。  
そのためには…

**食物繊維**  
→腸内細菌のエサとなり、善玉菌の繁殖を助けます。  
**食物繊維を多く含む食品群**  
・野菜類豆類 ・海藻類  
・きのこ類 ・果物類  
・いも類

食物繊維たっぷりの  
ごぼうをつかったおやつ

### ～ごぼうスティック～

（一人あたり）約97kcal 塩分0.9g  
食物繊維1.7g

材料（2人前）

- ・ごぼう……細めのもの20cm
- ・しょうゆ…大さじ1 ・しょうが…5g
- ・にんにく…小1かけ ・片栗粉……大さじ1
- ・揚げ油……適量

作り方

- ① ごぼうの皮はたわしでこすり洗いし、長さを2等分し縦に4～6つくらいに割る。切ったごぼうは酢水(分量外)につけてアクを抜いておく。
- ② しょうゆにすり下ろしたしょうがとにんにく

ごぼうは下ゆでしてあるので揚げすぎないこと！



を加え、混ぜ合わせておく。

- ③ ①のごぼうを1～2分さっと茹で、ざるにあげて水気をきりごぼうが熱いうちに②に加えて混ぜ、そのまま冷ます。
- ④ ③のごぼうが冷めたら、調味料の水気をきってビニール袋に入れ、片栗粉を加え袋ごと振ってまんべんなくまぶす。
- ⑤ 180℃の油で表面がカリッとするまで揚げる。

## 県民健康管理調査「基本調査」の中間報告 （平成24年12月5日現在）

放射線による外部被ばく線量の推計評価の中間報告がありましたのでお知らせします。

この調査は、放射線による不安解消や将来にわたり長期の健康管理を目的に実施しており、多くの皆様にご協力を頂きたいと思っております。これまでの本町の調査票提出率は約22%となっており、まだまだ少ない状況であります。町民の皆様には調査の趣旨をご理解頂き、お手元に既にお届けしてあります「基本調査 問診票」のご提出にご協力くださいますようお願いいたします。

なお、調査票を紛失したり破損した場合には再発行が可能ですので、県立医科大学又は役場町民保健グループまでお問い合わせください。

本町の調査結果については下記のとおりです。

### 市町村別・評価線量別集計

平成24年12月5日

市町村名	積算線量 (mSv)															計	
	～1未満	～2未満	～3未満	～4未満	～5未満	～6未満	～7未満	～8未満	～9未満	～10未満	～11未満	～12未満	～13未満	～14未満	～15未満		15以上
広野町	1,163	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,196
榎葉町	2,188	81	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,281
富岡町	4,878	823	73	10	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5,787
川内村	680	217	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	908
大熊町	2,220	807	71	7	7	3	3	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3,120
双葉町	2,035	339	61	13	2	3	1	4	2	1	0	0	0	0	0	0	2,461
浪江町	7,885	2,297	475	103	47	27	27	18	12	6	13	8	5	4	4	9	10,940
葛尾村	233	68	12	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	314
いわき市	54,473	389	18	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	54,883

### ◆問い合わせ

町民保健グループ ☎0240-27-2113

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター ☎024-549-5130

（土日祝日を除く9：00～17：00）