

## Dr.尾崎と考える 広野町の健康づくり ⑤

広野町健康づくりアドバイザー 鳥取大学医学部 尾崎 米厚 先生



町では平成30年度に「第二次広野町健康づくり計画」を策定します。  
健康についてみなさんで考え、日本一元気な町を目指しましょう。

### 食生活の課題

広野町では、循環器疾患（脳卒中や心臓病）に関係する食生活の各指標に改善がみられていません。塩分を控えるようにしていると回答した人は、2007年の調査では、43.3%（男性35.7%、女性51.4%）だったのが、2017年調査では、36.0%（男性30.6%、女性41.5%）と男女とも減少してしまいました。野菜を多く摂取するようにしていると回答した者は、2007年で62.3%（男性49.4%、女性73.8%）が2017年では62.7%（男性55.0%、女性70.2%）と統計学的検定では、変化なし、との判定でした。これらは、健康広野21計画の評価指標にもなっており、循環器疾患を予防するための食生活に改善が見られなかったと言えます。

### これらに関連する食生活の課題

広野町では循環器疾患の死亡率が高いのですが、循環器疾患が気になるという人は男性でむしろ減少していました。2007年では、気になる人は24.7%（男性31.2%、女性18.8%）だったのが、2017年では20.5%（男性23.4%、女性17.6%）でした。外食、出前、惣菜を週3回以上の人の割合は、2007年では15.3%（男性23.2%、女性8.3%）だったのが、2017年では28.4%（男性36.7%、女性21.0%）と男女とも、かなりの増加がみられました。

外食や惣菜が増えると、自分では味つけの調整ができないので、塩分摂取が増えてしまいがちです。肉体労働をする人にも好まれるよう味が濃くなりがちだからです。野菜の摂取も少なめになりやすく、注文や買う際の商品の選び方にも工夫が必要です。料理や惣菜を作る人、作る業者とも連携をして、健康に良い食事を摂取できるように働きかけることが大切です。

## 減塩料理教室参加者募集のお知らせ

- 血圧が高くて減塩をすすめられた
- 薄味が良いのは分かっているけど、ついつい濃くしてしまう
- 減塩したいけど、どうすればいいのかわからない...

そんなあなた！美味しく減塩するためのコツを料理教室で学びませんか？  
保健センターでは下記の日程で減塩料理教室を実施しています。

※参加には事前にお申し込みが必要です。

日 程	9月6日(木)	10月4日(木)	11月8日(木)
	12月6日(木)	1月10日(木)	2月7日(木)
			3月7日(木)

時 間：午前10時20分～午後1時頃まで（午前10時までに集まってください）

料 金：無料

場 所：広野町保健センター

内 容：血圧測定、健康に関する講話、調理実習、個別相談など

持ち物：エプロン、三角巾



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 内部被ばく検査のご案内

町民の皆さんを対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備 考
保 健 セ ン タ ー	午前9時～正午	○	○	○	○	○	予 <sub>2</sub>	○：実施 －：未実施 予 <sub>1</sub> ：前日（月曜日）までに 予約が必要 予 <sub>2</sub> ：第2・4土曜のみ実施。 前々日（木曜日）までに 予約が必要 ※事業などの都合で実施でき ない時間帯がありますので 事前にご確認ください。
	午後1時～午後5時	○	○	○	○	○	－	
	午後5時～午後6時30分	－	予 <sub>1</sub>	－	－	－	－	

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

日時：8月20日（月）、9月6日（木）午前10時～正午

場所：保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。

2日前までに、保健センターへご連絡ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040



## 医療機関ほか診療日時状況（平成30年7月25日現在）

<b>●高野病院</b> ☎0240-27-2901 月曜日 9:00～12:00 火曜日 9:00～12:00 水曜日 9:00～12:00 木曜日 9:00～12:00 金曜日 9:00～12:00 土曜日 9:00～12:00	<b>●馬場医院</b> ☎0240-27-2231 月曜日 8:00～12:00 14:00～18:00 火曜日 8:00～12:00 14:00～18:00 水曜日 8:00～12:00 14:00～18:00 木曜日 8:00～12:00 14:00～18:00 金曜日 8:00～12:00 14:00～18:00 土曜日 8:00～12:00	<b>●広野薬局</b> ☎0240-27-2265 月曜日 8:30～18:00 火曜日 8:30～18:00 水曜日 8:30～18:00 木曜日 8:30～18:00 金曜日 8:30～18:00 土曜日 8:30～12:00
<b>●新妻歯科医院</b> ☎0240-27-4020 火曜日 9:30～12:30 13:30～18:00 木曜日 9:30～12:30 13:30～18:00	<b>●花ぶさ苑</b> ☎0240-27-1755 面会時間 8:30～17:00	