

高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

- 対象 ①今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
- 接種期間 令和6年3月31日まで
- ※福島県内の登録医療機関で行うことができます。接種を希望する医療機関へお問い合わせください。

※町では今年度の65歳になる方に個別に郵送しております。
※過去に一度でも23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は町の助成対象になりませんのでご了承ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。検査を希望される場合は、ご予約が必要です。事前に保健センターへお申込みください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

食改さんのおすすめレシピ vol.14

ツナのおし寿司

- 材料(4人分)
米…2合
卵…2個
人参…50g
ツナ缶(オイル不使用)…70g
菜の花(蕾の所)…4つぼみ
- 【A】
酢…大さじ2と1/2
砂糖…大さじ1と1/2
塩…小さじ1
- 【B】
砂糖…大さじ1/2
しょう油…大さじ1/2
みりん…小さじ1
酒…小さじ1弱

- 作り方
①ご飯を炊き、Aを混ぜ酢飯を作る。
②ツナは汁ごと鍋に入れ、Bの調味料を入れ炒る。
③花形に切った人参と菜の花を茹でて水気を切っておく。
④卵はほぐし、薄焼き卵にして、細切りにする。
⑤器にラップを敷き、人参・菜の花・卵・すし飯・ツナ・すし飯の順に重ね入れ上から軽く抑える。
⑥ひっくり返して、適当な大きさに切り分ける。



エネルギー 355.4kcal 塩分 2.1g

ひとこと
薄焼き卵は、細いせん切りにすると、見た目がとても綺麗に仕上がる。人参の端切れは細切れにして茹でておいて、他のレシピに使う。(ここでは、和え物に入れる。)

毎月17日は「減塩の日」

ほうれん草とコーンの白和え

- 材料(4人分)
ほうれん草…1袋
絹ごし豆腐…1/2丁
ホールコーン…50g
しょう油…小さじ1/2
- 【A】
練り白ごま…大さじ1
しょう油…小さじ1/2

- 作り方
①ほうれん草は茹でて4cm位に切り、しょう油小さじ1/2をからめて水気を軽くしぼる。
②豆腐はペーパータオルに包み、水気をしぼる。ボウルに入れ、泡だて器でほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
③水気を切ったコーンとほうれん草を入れ和える。



エネルギー 64kcal 塩分 0.3g

毎月19日は「食育の日」

ひとこと
ほうれん草・コーンの水気は良く切っておくことをおすすめします。ツナのお寿司での人参の端を一緒に和えて捨てることのないように。

「ふくしま健康経営優良事業所2022」に町内2事業所が認定

従業員の健康づくりに積極的な事業所が認定を受けられる「ふくしま健康経営優良事業所」に新たに町内の2事業所が認定を受けました。



株式会社大和田測量設計では、若い人の肥満や高血圧が多いことから、健康診断で血圧が高い人には強制的に受診をすすめ、日頃からいつでも血圧を測定できるように社内に血圧計を設置し、週に一回は数値を入力しているなどの取り組みを行っています。また、禁煙対策として、喫煙所の利用回数と時間を制限することで、たばこの本数が減った方や禁煙に成功した方がいるなど、健康づくりに積極的に取り組んでいます。



株式会社稲村屋では、血圧計の設置、喫煙所の撤去、社員と宿泊者が24時間利用できるトレーニングジムを設置するなど、宿泊者も含めた健康づくりに取り組んでいます。また、遠隔地に長期滞在する社員等に対し、電気機器メーカーと協力し、宿泊する部屋に心電計付き血圧計と体重計を置き、測定してもらうことで、その記録が健康管理センターに自動で送られるシステムを使い、健康管理を行っています。日々の記録をもとに、個別に食事指導や生活習慣のサポートができるため、今後更に健康意識を高めていく取り組みを行っています。

5月31日は世界禁煙デーです

たばこを吸い始める年齢が若いほど、がんなどになるリスクが高まるほか、より強いニコチン依存症になりやすいことが分かっています。

もちろん、大人になっていつから吸い始めても、たばこは健康によくありません。一度たばこの習慣が身についてしまうと、やめるのが大変難しいです。慎重な判断や行動を心がけましょう。

たばこと歯周病の関係

歯周病って？

歯周病は、歯肉や歯を支えている骨などがプラーク(歯垢)の中の細菌に感染し、出血したり、口臭が強くなる病気です。重症になると歯が抜けてしまう場合があります。

たばこを吸うと、歯周病にかかりやすく、進行を早めます

たばこを吸うと歯肉の血流が悪くなり抵抗力が弱まるため、歯周病菌に感染しやすくなります。また、唾液量が少なくなり、口の中の汚れが残りやすく、歯の表面にタールが付きザラザラになるのでプラークがつきやすくなります。

たばこを吸う人は、歯に汚れが付着したり、歯肉が黒ずむことがあります

歯の表面に黒いタールが付きます。また、歯肉はメラニン色素が沈着し、ピンク色の状態から黒ずんできます。

禁煙外来を活用して、上手に禁煙！

たばこは手軽なストレス解消法のように思えるかもしれませんが、喫煙して落ちついた感覚になるのも、ニコチン依存症の症状です。加熱式たばこにも紙巻たばこと同程度のニコチンが含まれています。ニコチンに依存した生活から逃れるのは簡単なことではありません。

そこで、上手に活用していただきたいのが禁煙外来です。6か月以上続く禁煙の成功者は自力で禁煙した場合に比べて4~6倍も高くなっています。

禁煙外来は、日本循環器学会のホームページで検索することができます。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040