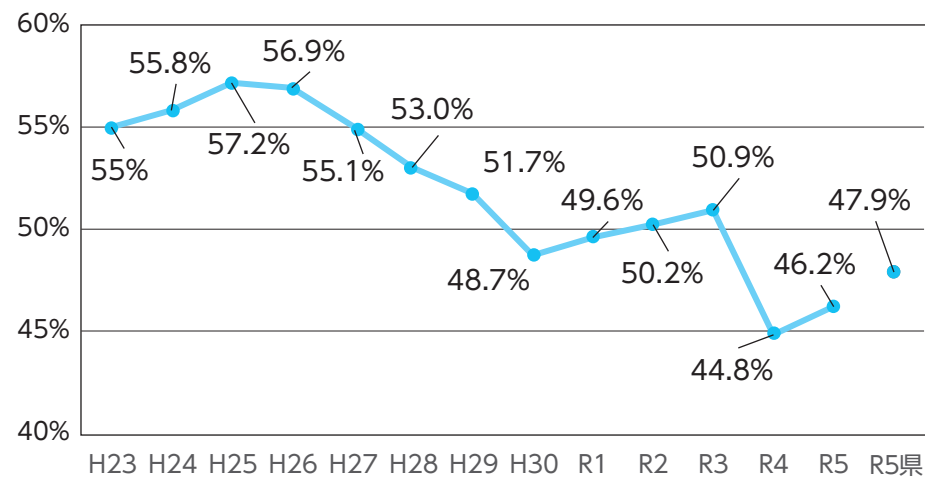


広野町の健康状態（最終回）

今月はLDL（悪玉コレステロール）をテーマに広野町の健康についてお知らせします。

広野町国保特定健診 LDL有所見者推移



LDL有所見：
120mg /dl 以上該当

広野町国民健康保険特定健診の結果を見ると、血液の中のLDL（悪玉コレステロール）が高い方の割合が5割以上でしたが、少しずつ減少し県全体より低い割合となりました。

血液中のコレステロールが必要以上に多くなると、余分なコレステロールが動脈（心臓から全身に向かう血管）の血管の内側にたまって「こぶ」のようなものをつくります。これが動脈硬化と呼ばれる状態です。

これが心臓の筋肉に酸素と栄養を送っている冠状動脈に起こると「狭心症」や「心筋梗塞」となります。

健診結果でLDL（悪玉コレステロール）が高い方は、食事の見直しで改善できる場合やお薬の力を頼らなければいけない場合があります。ぜひ主治医にご相談ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

熱中症予防について

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい状態です。

天気予報や暑さ指数を参考に、気温が高い日や湿度が高い日は、予防行動をとりましょう。

■室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節

■体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用

■こまめに水分補給を

喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずに

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



【熱中症予防のポイント】

■天気予報などで気温や湿度の把握

心の健康相談

福島県相双保健福祉事務所では、様々な心の問題についてお困りの方、その家族を対象に精神科医による「心の健康相談」を実施しています。希望される方は10日前までにお申し込みください。

日 程	場 所	時 間
令和7年6月5日(木)	相馬市保健センター	①午後2時～午後3時
令和7年7月29日(火)	檜葉町保健福祉会館	②午後3時～午後4時

■申込み・問合せ 福島県相双保健福祉事務所 ☎0244-26-1133

5月31日は世界禁煙デーです

5月31日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。

■禁煙の効果

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。

禁煙すると心臓発作のリスクの低下がみられます。比較的早期にみられる健康改善には、せきやたんなどの呼吸器症状の改善やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下することがあげられます。禁煙後早ければ1か月で、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。また、免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。



更に顔色や胃の調子が良くなり、ニコチン切れの「イライラ」も減り、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。

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

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

みなさんは「フッ化物配合歯磨き剤」で歯みがきをしていますか？

■フッ化物のむし歯予防効果

- ①歯の質を強くし、酸に溶けにくい強い歯にします。
- ②歯の自己修復する力を助けます。
- ③むし歯の活動を弱らせ、酸をつくらせないようにします。



■歯みがき剤は使い方が大切

- ①フッ化物配合歯磨き剤を使用した歯みがきを、就寝前を含め1日2～3回行いましょう。
- ②歯みがきの後は、歯みがき剤を軽くはき出し、うがいは少量の水（10ml程度）で1回のみとしましょう。歯みがき後の歯みがき剤のはき出しやうがいができない場合で、気になる時はティッシュなどで軽く拭き取りましょう。
- ③歯みがきの後、1～2時間の飲食は控えましょう。

※福島県では、子どもたちのむし歯を予防するため、県内のこども園や小学校における「フッ化物洗口」を推進しています。広野こども園は令和5年度から実施しています。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



ふくしま心のケアセンター 被災者相談ダイヤル「ふくここライン」 受付日時のご案内

東日本大震災で被災された方の心のケアを目的に開設した電話相談「ふくここライン」の受付日時は、令和7年4月1日より下記のとおりとなります。

☎0120-783-295

月・水・金曜日 午前10時～午後0時30分 午後1時30分～午後4時 ※祝日および年末年始を除く