

## 第2次おおひら健康プラン21 シリーズ①

### 栄養・食生活分野

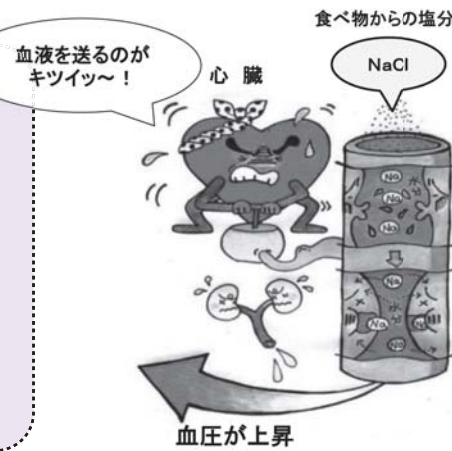
第2次おおひら健康プラン21は平成27年度～36年度の10年間の計画です。4月に計画のダイジェスト版を各家庭に配布しました。これから毎月わかりやすく「みんなで健康寿命を延ばすポイント」をご紹介します。

大衡村の脳血管疾患による死亡率は県内ワースト1位です。脳血管疾患の最大の要因は、高血圧です。腎臓や内分泌系などの病気がある場合を除けば、血圧が高くなる要因のほとんどは生活習慣にあります。もともと血圧が高くなりやすい遺伝的な要因に、食塩のとりすぎや過食などの偏った食生活や運動不足、喫煙、ストレスなどが加わることで高血圧が引き起こされます。

### 食塩と血圧の関係

血圧を上げる原因は食塩の主成分のナトリウムです。食塩をとりすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなります。この時、血液の濃度を一定に保つために水分が増え、その結果、血液量も増えます。血液量が増えれば、心臓は血液を流すために強い力が必要になり血圧が上がります。また、ナトリウムは、血管壁にもしみ込み、水分を取り込んで血管壁の細胞をむくませ、血管の内腔を狭め、血圧を上昇させてしまうのです。

(参考：日本食生活協会「高血圧予防」テキストより)



### 目標：食塩の摂取量をあと3g減らしましょう

### 減塩のポイント

- ①かける前に味見しましょう  
→食べる前に調味料をかけていませんか？十分な味がついている時もありますので味見をしましょう。
  - ②薬味を利用しましょう  
→「ひと味、何かが足りない」時には、ネギやショウガ、ニンニク、シソなどを足してみましょ。
  - ③だし汁を利用しましょう  
→かつお節、昆布、干しいたけなどは“うまみ”を多く含んでおり、うまみによって調味料を減らせます。
  - ④隠れ食塩に気をつけましょう  
→麺類、パン類、かまぼこ等の魚肉加工品、ソーセージ等の肉の加工品は食品自体に塩分が含まれています。なるべく減塩されたものや、量を考えて食べましょ。
  - ⑤麺類の汁は残しましょう  
→カップ麺やラーメン、うどんの汁などを残すことで、約2～3gの塩分摂取量を減らせます。
  - ⑥暴饮・暴食を避けましょ  
→薄味だからとたくさん食べれば、塩分の摂り過ぎになります。基本的に食べ過ぎ＝塩分過剰です。
- ☆体内から塩分を排出する働きのあるカリウムを積極的に摂りましょ。  
カリウムは野菜や果物に多く含まれています。食事に取り入れるようにましょ。

## 熊本地震災害義援金の受付

4月14日に発生した熊本県を震源とする地震により、甚大な被害を受けられた方々を支援するため、日赤大衡村分区では義援金の受け付けを行っています。

お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通じ、被災された方々へ配分されますので、皆様の温かいご支援をよろしくお願いいたします。

【受付期限】 6月30日(木)

【義援金箱設置所】

住民生活課 会計室  
健康福祉課 公民館  
社会福祉協議会 各窓口  
※領収書が必要な方は、健康福祉課へ義援金をお持ちください。

■問い合わせ先

日赤大衡村分区(健康福祉課内)  
☎345-0253

## 地震対策事業について

大規模地震に対する安全性の確保・向上を図るため、村では次のとおり木造住宅の耐震診断及び耐震改修工事に対する助成を行っています。

### 木造住宅耐震診断助成事業について

耐震診断は、耐震診断士を現地に派遣して住宅を診断するものです。耐震診断の結果、評点が低い場合は耐震改修計画を作成し、必要となる耐震補強内容の提案と、工事費の概算見積書を作成し報告を行っています。

### 対象となる住宅について

- 昭和56年5月31日以前に着工された戸建て住宅
- 在来軸組構法又は枠組壁構法による木造平屋建てから木造三階建てまでの住宅
- 過去に、耐震診断等又は改修計画等を受けてない住宅

### 募集件数

当該年度の予算の範囲内で助成いたします。

### 耐震診断費用について

耐震診断の経費は148,300円で、うち個人負担は8,300円(税込)です。(ただし、延べ面積200㎡を超えるものは別途経費が加算されます。)

### 木造住宅耐震改修工事助成事業について

耐震改修は、耐震改修工事を行う場合に費用の一部を助成します。

### 対象となる住宅について

- 木造住宅耐震診断を受け、耐震改修工事が必要と診断された住宅

### 助成金額について

耐震改修費用の1/6(上限15万円)を助成します。

※申込方法、募集期間、その他ご不明な点はお問い合わせください。



■問い合わせ先  
都市建設課  
☎341-8515

### ■日赤災害救護資材の活用について

日本赤十字社では、個人及び法人の皆様からの寄付金を財源に、各市町村に災害救護資材を配備しています。

大衡村分区では、これらの資材を災害時等に有効に活用していただくために、一般に貸し出しを行っています。

地域での災害訓練等の際にお役立てください。

### ■救護資材

テント 3張(2間×3間)  
非常用移動炊飯器 3器

(鍋 かまど・バーナー)

### ■申込方法

事前に電話等で予約したうえで、使用申請書を提出してください。

### ■申込先

日赤大衡村分区(健康福祉課内)  
☎345-0253

### ■赤十字の活動資金にご協力ください

日本赤十字社の事業活動は、皆様から毎年ご協力いただいております。社費及び寄付金等を財源としています。

今年も5月1日から31日までの赤十字運動期間中、地域の日赤奉仕者の方が活動資金の募集をお願いします。

赤十字社員への加入と社費納入にご協力をお願いします。

### ■問い合わせ先

日赤大衡村分区(健康福祉課内)  
☎345-0253