

定期的な血圧管理は健康管理の基本です

みんな笑顔で健康づくりコーナー

血圧の基準値

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満
病院で測定	収縮期	拡張期
	120未満	80未満
高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上
病院で測定	収縮期	拡張期
	140以上	90以上

血圧計の選び方



生活習慣病の1つである高血圧は、多くの場合、自覚症状がありません。高血圧が長期化すると、動脈硬化が引き起こされ、心臓や脳などへのダメージが積み重なり、脳卒中や心筋梗塞といった死に至る重大な病気を引き起こす原因となります。そのため、日頃から自分のふだんの血圧を把握しておくことが大切です。

測定時のポイント



椅子に座って1～2分経ってから測定する

座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは素肌に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たまま測定してもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

(参考)日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン

健康福祉課
7216934

高血圧予防・改善のために“減塩”しましょう

— 食べ方のひと工夫 —

「こうやさん」でおいしく減塩

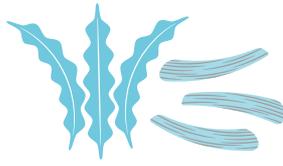
こ「香辛料」

コショウ、唐辛子などのスパイスを効かせる。



う「旨味」

かつお節、昆布など天然のだしで旨味を増やす。



や「薬味」

ショウガ、ネギ、ニンニクなどを利用して、風味豊かに。



さん「酸味」

酢、カボス、レモンなどの酸味で、素材の味を引き立てる。



■ 卓上の醤油やソースは必要以上に使わない

- ・料理の味を確かめずに醤油やソースをかけないようにしましょう。

■ 調味料は食材の表面につける

- ・肉や魚を焼くとき→焼き目をつけてから、塩を振りましょう。
- ・お浸し→味付けは食べる直前に！食材から水分が出て、味が薄まるのを防ぎます。
- ・ドレッシングや醤油→かけるのではなく、つけて食べることでかけ過ぎを防ぎます。



■ 汁物は具だくさんにする

- ・野菜を多く入れると野菜から旨味が出て、塩分を控えることができるだけでなく、汁の量を減らすことができます。



■ 減塩食品の活用

- ・味も従来品と変わらずおいしくいただけます。
※減塩だからといって、いつもの量以上に使わないようにしましょう。

■ ごはん食のすすめ

- ・白米の塩分は0gです。パンや麺類には食塩が含まれています。

■ 汁物や麺類の汁は残す

- ・みそ汁は1日1杯にしましょう。またうどんやラーメンの汁は残しましょう。



■ 野菜摂取で食塩を体の外へ

- ・野菜や果物、海藻に多く含まれるカリウムは、ナトリウム(塩分)の排せつを促します。
※腎疾患をお持ちの方は、まずかかりつけ医にご相談ください。



公立小野町地方総合病院からのお知らせ

～正しい食べ方を身につけましょう～

「食は命なり、命は食にあり」という言葉を聞いたことはありませんか？これは、料理ジャーナリストの岸 朝子さんが残した言葉です。食べることは生きることと同義なのです。

毎日の食事は当たり前になりすぎて、どこか軽く考えてしまいがちです。最近では、エネルギーは満たされていても、栄養素が足りていない人たちが多く、問題になっています。食事とは、必要な栄養素を取るだけでなく、病気の予防にもつながるのです。

私は現在「五皿法」というやり方をメインに話しています。お盆の中に5つの器を並べて盛り付けていく簡単な方法です。この食べ方が標準

体重を維持します。大切なことは、体重を増やさないこと、内臓脂肪が減ればキレイな血液と強い血管ができ、さらに細胞活性化、免疫力アップにつながるのです。心も体も元気になり、若々しく健康を取り戻していきましょう。栄養指導についてお気軽にご相談ください。



管理栄養士
小澤登美子

～公立小野町地方総合病院 令和3年度決算について～

令和3年度の損益の状況については、収入総額2,119,819千円に対し、支出総額が1,967,116千円となり、収支差引で152,703千円の黒字決算となりました。

令和3年度は、電子カルテの導入により総支出は増加しましたが、一方で入院患者数の伸びや外来の診療単価の増額などによる収益の増加が主な黒字の要因となっています。

直近3カ年度の収支状況

単位：千円

年度	収入	支出	収支差引
令和元年度	1,821,187	1,909,303	△88,116
令和2年度	2,081,301	1,904,252	177,049
令和3年度	2,119,819	1,967,116	152,703

☎公立小野町地方総合病院
☎72-3181

※詳しくは、病院ウェブサイトをご覧ください。

令和5年度採用 公立小野町地方総合病院企業団

【応募受付期間】

12月28日(水)まで

【募集職種】

看護師…5人程度

薬剤師…1人

臨床検査技師…1人

言語聴覚士…1人

【試験日】

令和5年1月18日(水) 午後

職員募集

☎公立小野町地方総合病院
事務部 総務課 渡邊・白土
☎ 72-3181

◎詳しくはウェブサイトをご覧ください

公立小野町地方総合病院

検索

当 番 医

休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
12月 11日⑩	まつざき内科胃腸科クリニック	田村市大越町	61-7030
18日⑩	かみや内科クリニック	小野町	72-3212
25日⑩	都路診療所	田村市都路町	75-2003
29日⑩	せんざき医院	三春町	61-2777
30日⑤	石川医院	三春町	62-2630
31日⑤	たむら市民病院	田村市船引町	82-1117
令和5年1月 1日⑩	公立小野町地方総合病院	小野町	72-3181
2日⑩	三春病院	三春町	62-3131
3日⑩	青山医院	田村市常葉町	77-2015
8日⑩	さいとう医院	小野町	72-2500
9日⑩	秋元医院	田村市船引町	82-1514

- 夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず事前に電話確認の上、受診してください。
- 詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご確認ください。

ふくしま医療情報ネット

<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



子ども救急電話相談

- ◆ 受付時間
午後7時から翌朝8時まで(年中無休)
- ◆ 電話番号
〈短縮ダイヤル〉☎#8000
〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

—発熱などの症状がある方へ—

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関へご相談ください。かかりつけ医がない場合やどこに相談してよいか分からない場合は、「受診・相談センター」にご相談ください。

- ◆ 受診・相談センター
(平日・休日問わず24時間対応)
☎0120-567-747



田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により診療の状況が変更になる可能性があるため、下記に電話をしてから受診してください。

◆ 診療場所

田村市船引町船引字源次郎68番地2
(福祉の森公園地内)

☎0247-81-2233

◆ 受付時間

午後7時から午後9時30分まで

月日	当番医
12月 12日⑩	雷クリニック
13日⑩	秋元医院
14日⑩	石川医院
15日⑩	かとうの内科クリニック
16日⑤	島貫整形外科
19日⑩	橋本医院
20日⑩	東部台こどもクリニック
21日⑩	清水医院
22日⑩	石塚醫院
23日⑤	のざわ内科クリニック
26日⑩	船引クリニック
27日⑩	のざわ内科クリニック
28日⑩	青山医院
令和5年1月 4日⑩	遠藤医院
5日⑩	まつざき内科胃腸科クリニック
6日⑤	三春病院
10日⑩	白岩医院
11日⑩	青山医院
12日⑩	さとう耳鼻咽喉科クリニック
13日⑤	のざわ内科クリニック

- 田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆様のご意見・ご質問を募集しています。

● 田村医師会事務局

〒963-3401

小野町大字小野新町字品ノ木123

FAX 72-6178

各種健診・教室などの日程

内容		日時	場所	申し込み・問い合わせ先	
乳幼児健診	4カ月児健診	令和4年7月22日から9月22日まで生まれのお子さんが対象です。	12月21日(水)	13:00~	子育て支援課 キッズルーム 子育て支援課 ☎72-2212
	10カ月児健診	令和4年1・2月生まれのお子さんが対象です。			
親子の教室	ママのリフレッシュ教室	産前・産後・子育て中のお母さんを対象に体操教室を実施します。	1月16日(月)	※要申し込み	
	育児教室	生後1カ月から2カ月までのお子さんとその親を対象とした教室です。対象者には母子保健推進員から案内します。	12月20日(火)		
	幼児のわくわくタイム	親子の運動遊びや交流のための教室です。	1月10日(火) 1月11日(水)		
	すくすく発達教室	発育や発達の相談、親子遊びや保護者の交流の場として開催します。	12月16日(金)		
	子どもの相談室	言葉の遅れや行動など、お子さんの発達についての相談に臨床心理士が対応します。			
健康づくり	夜間ヘルスアップ運動教室	運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。	12月22日(木) 1月12日(木)	19:00~20:30 ※要申し込み	B&G海洋センター 健康福祉課 ☎72-6934
	フィットネスクラブ	ヨガなどを中心とした運動を行います。	1月6日(金)		
	ヘルスアップ運動教室	60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。	12月23日(金) 1月13日(金)		

広告募集中

- 1号広告：各ページの下1段
掲載料…1回10,000円/連続6回50,000円
 - 2号広告：各ページの下1段の2分の1
掲載料…1回5,000円/連続6回25,000円
- 詳しくは、お問い合わせください。

☎総務課 ☎72-2111

社会福祉法人 田村福祉会
特別養護老人ホームこまち荘
職員募集のお知らせ

- ◇ 採用情報を随時更新
 - ◇ 交流会・職場説明会を継続中(第4日曜日)
- 詳しい内容は、ホームページをご覧ください。→
ご連絡お待ちしております。
- 田村福祉会本部事務局 0247-61-2761
〒963-7752 田村郡三春町字六升蒔8



お誕生おめでとう

(敬称略)

届出月	氏名	(父・母)	行政区
10月	大山 凛虎	(裕 希・有 希)	荒 町
	大千里 かの 樺乃	(義 幸・杏 由)	飯豊上

おくやみ申し上げます

(敬称略)

届出月	氏名	年齢	行政区
8月	神成 昌子	89	本 町
	矢吹ハルヨ	95	菖蒲谷
10月	吉田 フク	94	菖蒲谷
	鈴木 ノブ	91	雁股田
	猪狩 トモ	97	飯豊上
	長久保定夫	74	浮 金
	村上 喜昭	93	南田原井

人口と世帯 (令和4年11月1日現在)

人口	男	4,476人(2人)
	女	4,540人(△4人)
	計	9,016人(△2人)
世帯数		3,393世帯(5世帯)

※()内は前月比

梅毒が急増しています！

全国的に報告数が急増しており、福島県でも11月6日現在で124人(昨年同時期74人)と報告数が増加しています。

梅毒は主に感染している人との性行為における接触によってうつる感染症です。症状として、口腔や性器に痛みのない潰瘍かいようが形成されたり、全身に発疹が出たりします。

梅毒はコンドームの適切な使用により、リスクを減らすことができます。一度治っても再び感染することがあるので、心配なときはパートナーと一緒に検査しましょう。

●相談窓口

県中保健福祉事務所 ☎0248-75-4338
(平日午前8時30分から午後5時15分まで)

食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査および非破壊式測定器による検査結果(10月分)をお知らせします。

■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	0	—	—
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	…	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	…	50Bq/kg
一般食品	…	100Bq/kg

◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎健康福祉課 ☎72-6934

上水道水質検査結果

11月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	9.7mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.5mg/l
PH値	5.8~8.6	7.0
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

☎地域整備課 ☎72-6936

お米のおいしさをPR

令和4年度小野町米の消費拡大推進ポスターコンクール

テーマ「ごはんを食べよう！」

米の消費拡大推進とごはん食に対する理解・関心を持ってもらうために「米の消費拡大推進ポスターコンクール」を実施しました。

昨年度同様、町内の小中学校と小野高校の児童・生徒の皆さんを対象に募集を行ったところ、合計53点の応募がありました。

審査の結果、11人の皆さんが入賞され、10月30日の小町ふれあいフェスタで表彰式が行われました。

どの作品も力作ぞろいで、お米に対する感謝の心やおいしさなどが作品に表現されていました。

受賞者は次のとおりです。(敬称略)

■令和4年度小野町「米の消費拡大推進ポスターコンクール」入賞者

【小学校低学年の部】

▽最優秀賞

郡司 蒼大(小野小3年)

▽優秀賞

岩崎 結心(小野小1年)

石井 晶晴(小野小2年)

本多 陽葵(小野小3年)

【小学校高学年の部】

▽最優秀賞

岩塚 結咲(小野小5年)

▽優秀賞

吉田 直央(小野小4年)

宇佐見采音(小野小5年)

津田 芽吹(小野小5年)

【高校生の部】

▽最優秀賞

熊耳 葵(小野高1年)

▽優秀賞

関根 静香(小野高1年)

佐藤 優妃(小野高2年)



郡司蒼大さんの作品



岩塚結咲さんの作品



熊耳葵さんの作品



岩崎結心さんの作品



石井晶晴さんの作品



本多陽葵さんの作品



吉田直央さんの作品



宇佐見采音さんの作品



津田芽吹さんの作品



関根静香さんの作品



佐藤優妃さんの作品



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。

