

いのちを救う 愛の献血にご協力を！

9月23日(水)祝日は国見町の献血の日です。

場 所	受付時間
義経まつり (観月台文化センター)	午前9時30分 から 午前11時30分 午後1時 から 午後4時



食生活を見直そう ～4つのポイントで大人も子どもも健康生活～

～毎月19日は「みんなで食べる国見の日」& 9月は食生活改善普及運動～

9月は食生活改善普及運動月間です。

より良い食生活のためのポイントは4つ。肥満の予防や生活習慣病予防のほか、子どもの成長にも大切なポイントです。この機会に、ぜひ食生活について見直してみましょう！

食生活見直し POINT



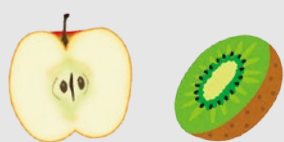
主食・主菜・副菜を組み合わせよう

✓ まずは1食から整えよう



野菜を毎日1皿プラスしよう

✓ 1日あたり360g 摂取を心がけよう



毎日果物をたべよう

✓ ビタミンで免疫アップ



おいしく減塩！1日マイナス2g

✓ 男性7.5g未満、女性6.5g未満に抑える



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第58回】

今年は梅雨明けが遅れ、東北は猛暑ではありませんでした。一方、西日本では40℃越えの暑さとなりました。

7月28日に熊本で震度7の地震が発生しました。日奈久断層帯に関連する地震と考えられています。福島には、福島盆地西縁断層帯があり、最新活動は約2200年前とされています。断層全体が動くと、マグニチュード7.8程度の地震が発生する可能性があります。30年以内の発生確率は低いと評価されていますが、地震発生を正確に予測するのは困難です。日頃から①非常持ち出しの準備、②家具の固定、③食料品等の備蓄、④家族との連絡法の確認を行い、地震に備えましょう。当院は、免震構造で自己水源、非常用発電機を確保しております。

ほけんだより

— Health topics —

問ほけん課 保健係 ☎ 585-2783
✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp

65歳以上の皆さん、年に1回は結核検診を受けましょう

～ 9月24日(木)から30日(水)は「結核・呼吸器感染症予防週間」です ～

●「結核は昔の病気」と思っていませんか？

結核は、咳・痰・発熱（微熱）が長く続く、また体重減少や食欲低下などの症状が現れ、今も国内で発生している感染症です。特に高齢者は、若い頃に結核菌に感染したことがあり、年齢を重ねて免疫力が低下することで、結核菌が再活性化し発病することがあります。また、高齢者では、咳や発熱などの典型的な症状が出ない場合もあります。



●症状がなくても、結核の早期発見には、胸部X線検査が有効です

検診を受けることは、自分自身の健康を守るだけでなく、家族や周囲の人への感染を防ぐことにもつながります。町では、総合検診で65歳以上の方を対象とした結核検診（胸部X線検査）を実施しています。夏の総合検診を受診していない方は、秋の総合検診で結核検診を受診しましょう。

○秋の総合検診の開催日は11月8日(日)です

福島県知事選挙に伴い、健康づくりガイドに掲載した日程・会場より変更となっておりますので、ご注意ください。詳しくは、8月発行「広報くにみお知らせ版」または町ホームページをご確認ください。



町ホームページ

セルフチェック POINT 以下のような症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

- ✓ 咳や痰が長く続いている
- ✓ 微熱が続いている
- ✓ 身体がだるい、食欲がない
- ✓ 体重が減ってきた

●呼吸器感染症はどうやって予防すればいいの？

結核を含む呼吸器感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。また、感染を広げないために、咳やくしゃみをするときには、マスク、ティッシュ、ハンカチ、袖などで鼻と口を覆いましょう。



手洗い



マスク着用



鼻と口を覆う

伊達地域で活躍する医師から“健康ひと言アドバイス”

腎臓病治療が進歩しています

腎臓病は、腎臓の働きが徐々に低下し、最終的には人工透析が必要になることもあります。この10年で腎臓病治療は飛躍的に進歩しました。治療開始が早ければ早いほど、腎機能改善が見込めます。腎臓が心配な方は、保健師や医師に相談する事を、強くお勧めします。



(医) かの木内科クリニック
石井 一 先生