保健福祉センターだより

〒300-1632
茨城県北相馬郡利根町下曽根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

400㎖献血にご協力ください

献血は、健康な方だけができる大きな助け合いです。皆さまのご協力をお願いします。

※不要不急の外出にはなりません。

●**対象**　男性17～69歳・女性18～69歳
※65歳以上の方は、60～64歳までに献血経験がある方。次の献血までは男性は12週間、女性は16週間空ける必要があります。

●**日時**　9月16日㈭
午前9時45分～11時15分

●**場所**　役場　イベントホール

●**持ち物**　献血カード
※初めての方は、免許証などの身分が証明できるものをお持ちください。

●**その他**
・血圧・高脂血症・花粉症（セレスタミンは除く）・胃腸薬などの薬を内服していても献血可能です。
・新型コロナワクチン接種後、48時間を過ぎれば献血可能です。
・当日、食事をしていない・睡眠不足など体調不良の方は、献血は出来ません。

9月10日～16日は自殺予防週間です

心の病にかかる人が増加しています。また、日本では自殺者が減少してはいますが、年間2万人を超える自殺者がいるのが現状です。自殺を防ぐために、私達にできることを考えましょう。

あなたの周りでSOSを発している人はいませんか？

こんなサインに注意!!
●口数が減って元気がない
●孤立している
●「消えてしまいたい」などと口にする
●大量のお酒を飲む
●自暴自棄な行動

悩みごとは、なかなか他人に打ち明けにくいものです。声かけにより、ふと我に返り、自殺を思いとどまることもあります。また、助言や結論は急がず、話をゆっくり聴きましょう。

専門機関に相談してみませんか？
・茨城いのちの電話：つくば　☎029-855-1000（毎日24時間体制）
・自殺予防いのちの電話　フリーダイヤル　☎0120-783-556（毎日午後4時～9時／毎月10日午前8時から翌11日午前8時まで）
・「こころの健康づくりカレンダー」32頁や町公式ホームページに相談窓口の案内がありますのでご活用ください。
・「こころの体温計」町公式ホームページからご利用いただけます。

放置すると怖い糖尿病

生活習慣病は自覚症状がないことが多く、特に糖尿病は自覚症状が現れる頃には、病気が進行している状態です。

町の医療費のうち大きな割合を占めている糖尿病は、進行すると糖尿病性腎症など多くの合併症をもたらします。高血糖の状態が長く続くと、腎臓が傷んでしまうことから起こる糖尿病性腎症による透析患者は、全透析患者のうち5割近くに及ぶといわれています。

町では糖尿病が原因で起こる透析療法を可能な限り受けない状態で、糖尿病の治療経過が送れるよう支援しています。

今年度受けた健診の結果、糖尿病合併症発症の危険性が高く医療機関を受診されていない方を対象に、利根町保健福祉センターで開催される教室の案内などのご連絡をさせていただきます。

安心して住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、健診結果および生活習慣を見直してみませんか？

▶各種相談　9月～10月の日程　※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。

相談内容	日　程	受付時間	内容・予約方法
育児相談 ワイワイサロン	10月7日（木）	9：45～10：15 （予約制　定員10組）	全乳幼児対象 乳幼児親子の遊び場（ワイワイサロン）も予約制
ヘルシー相談	9月28日（火）	9：00～正午の予約した時間	管理栄養士による栄養相談（1週間前までに予約）
口腔相談	9月28日（火）	9：30～13：45の予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談（前日までに予約）
もの忘れ相談	9月22日（水）	13：30～15：30の予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談（前日までに予約）
精神保健相談	10月19日（火）	13：30～15：45の予約した時間	専門職による相談（1週間前までに予約）

「元気アップ！講座」を行います!!

利根町は、健診を受けた結果、血糖値が受診勧奨値を越えていても、医療機関を受診する割合が低く、また、治療中であってもコントロールが不良の方が多い状況です。このような方を対象とし、生活習慣病予防の啓発と行動変容につなげられるよう講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

●**対象者**　40歳以上の方（概ね75歳未満）で左記に該当する方
・血糖値（HbA1c 6・5以上）が高く、糖尿病重症化予防の取り組みが必要な方
・糖尿病の不安があり、食事や運動で予防に取り組みたいと思う方
※定員20名に達し次第、受付終了

●**講座内容**
糖尿病の予防（栄養講座、運動講座）

●**日程**　講座は10月～11月にかけて6回と、令和4年2月頃に1回の合計7回コースで実施する予定です。（詳しい日程は、町公式ホームページをご確認いただくか、利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。）
※電話予約が必要になります。

参加者の声や感想
・初めてこの様な講座に参加しましたが、とても良い時を過ごせました。
・ヘルシー若返り講座に参加してとても良かったです。皆さん和気あいあいとして楽しく取り組むことができ、また是非参加したいです。
など

健康レシピ

“土鍋ごはんと新米に合う副菜2品”

◆ひとことコメント

米には炭水化物・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどが含まれます。

主な栄養成分の炭水化物は体内でブドウ糖に変えられ、体を動かす上で必要なエネルギー源として利用されます。

米はどんな食材とも相性が良く、噛み応えのあることから咀嚼力アップにもつながります。

「米どころ利根町」の新米が収穫された今月は、ご飯をおいしく食べるための簡単で美味しいご飯のお供のレシピを添えました。

●土鍋ごはん　調理時間10分（①、③の時間は除く）

◆材料（作りやすい量：4人分）
米…2合（300g）／水…400cc

◆作り方
① 洗米し、30分ほど浸水させる。
② ①を土鍋に入れ、沸騰するまで中火にかける。ふたの穴から勢いよく湯気が立ったら、極弱火にして5分火にかけ10秒強火にして火を止める。
③ そのまま10分蒸らす。

◆1人分（ご飯150g）あたりの栄養量
エネルギー250kcal/ たんぱく質3.8g/ 脂質0.5g/ 食塩相当量0g

●きゅうりとみょうがの昆布和え　調理時間5分

◆材料（2人分）
きゅうり…60g／みょうが…20g／塩昆布…5g

◆作り方
① きゅうりは縦半分に切ってから乱切り、みょうがは縦半分に切ってから斜めにせん切りにする。
② 塩昆布と①を和える。

◆1人分あたりの栄養量
エネルギー8kcal/ たんぱく質0.8g/ 脂質0.1g/ 食塩相当量0.5g

●ねぎのマリネ　調理時間5分（③の時間は除く）

◆材料（2人分）　ねぎ（白い部分）…100g／酒…小さじ1／A（サラダ油…小さじ1・梅干し（種は取る）…1/2個分・みりん…小さじ1/2・酢…小さじ1/2・削りガツオ…少々）

◆作り方
① ねぎは斜めに細かく切り目を入れる。ひっくり返して垂直に細かく切り目を入れる。（蛇腹切り）3㎝長さのぶつ切りにする。
② 耐熱容器に①を入れて、酒をふりラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500W）で2分加熱する。
③ ラップを外し、Aと混ぜてそのまま20分ほどおく。

◆1人分あたりの栄養量
エネルギー47kcal/ たんぱく質1.5g/ 脂質2.1g/ 食塩相当量0.9g

（レシピ提供）　利根町食生活改善推進員協議会