



保健師だより



塩分、とりすぎていませんか

8月で全地区の健診結果説明会が終わりました。全体的に佐井村の人は塩分をとりすぎています。健康な成人の目標は1日に男性9g未満、女性7.5g未満ですが、高血圧の薬を飲んでいる場合は6g、腎臓病は5～8g以内を目標にします。ちなみに、世界保健機関(WHO)の減塩目標は5gです。

佐井村の男性は12.0g、女性は10.6gと男女とも約3g多く、特に20代～50代の男性が塩分過多の傾向にあります。「妻(母親)が作るおかずがしょっぱくて…」と言いつつ同じものを食べている家族より何gも塩分が高い場合も珍しくありません。酒のつまみや昼食の麺類、お惣菜類、弁当についてくる漬物類には塩分がたくさん入っています。

塩分をとりすぎたと思ったら水やお茶とカリウムの多い食品をとりましょう。

カリウム含有量の多い食べ物...アボカド、ハウレンソウ、納豆、トマト、バナナ、キウイなど

※果物やイモ類はカリウムが豊富ですが、糖尿病や血糖値が気になる方は控えて野菜を多くとってください。

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

警察庁自殺統計データによると平成21年～24年の間の自殺者数は下北管内で103人となっており、無職(年金・雇用保険等生活者)が半数以上で男性が7割を占めています。また、近年の特徴として同居家族のいる高齢者に自殺が増えています。

身近な人で深刻に悩んだり苦しんだりしている人はいませんか。自殺は個人の問題だとタブー視しがちですが、自殺まで追い込んでいる社会の状況に目が向けられない国では「自殺対策基本法」が制定されています。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するようすすめる

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

◎青森県民のための自殺予防フリーダイヤル(毎月1日正午～午後9時)

☎ 0120-063-556

◎自殺予防いのちの電話(毎月10日24時間)

☎ 0120-738-556

2歳6ヶ月児歯科検診 むし歯ゼロでニコニコ笑顔



古川 れんた 蓮太くん(矢越)



蒔田 あやと 彪斗くん(古佐井)



福田 すくり 寿具里ちゃん(大佐井)