暮らしのヒント

健康専科 122

こんにちは保健婦です

基本健診で血圧チェック

■健診は、受けっぱなしでは意味がない！

健診は、生活習慣病の早期発見と、結果に応じて生活習慣を修正する良い機会となります。

健診結果に一喜一憂するのではなく、その後の健康維持のために、あるいは症状の悪化を防ぐために、自分に合った生活法を知ることが大切です。

■岩室村の人は血圧が高い！

基本健診結果において、当村は、近隣町村と比較した場合、『境界域高血圧』・『高血圧』の人の数が多くなっています。

この背景には、食生活習慣、つまり「塩分のとり過ぎ（みそ汁や漬物など）」があるようです。

高血圧は、心疾患・脳卒中などの重大な病気の起因になりかねませんので、いかにコントロールしていくかが、大切なポイントです。

■「高血圧」克服のための生活習慣改善ポイント

◆食塩は一日10g以下に抑える。（酢やレモン、香味野菜で味にアクセントを、めん類の汁は残す、みそ汁は一日一杯、具を多めに等）

◆温度差に注意して、血圧の上昇を防ぐ。（洗顔は冷水を避ける、トイレや風呂場の脱衣所も保温を、入浴はぬるま湯でゆっくりと入る等）

◆酒・たばこなどの嗜好品はほどほどに。

◆一日のストレスはその日のうちに解消する。（趣味や交際などで生活にアクセントを、軽い運動をする等）

◆一日に一度、必ず血圧測定をする（家庭で測る時は、主治医に血圧計の正しい使い方を指導してもらいましょう）

◆自己判断で治療をやめない。

症状が改善してくると、降圧剤の服用を勝手に中止する人がいますが、この場合、治療以前の症状に戻ってしまったり、さらに悪化させてしまうことがありますので、たいへん危険です。自己判断で中断することなく、必ず医師の指示に従い治療を続けましょう。

■WHOの血圧分類

（単位：mmHg水銀柱）

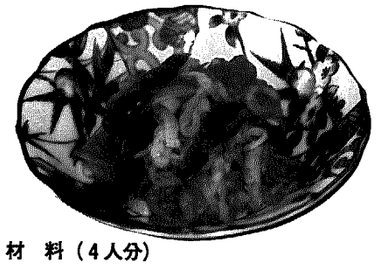
	最大血圧	最小血圧
正常血圧	139以下	89以下
境界域高血圧	140〜159	90〜94
高血圧	160以上	95以上

六月四日から基本健診が始まりますが、健診をきっかけとして、さらなる健康維持のために、生活法のチェックと上手なお医者さんのかかり方に心掛けましょう。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

今回は、女性美容の味方、切り干し大根を使った一品を紹介します。

“切り干し大根のトマト煮”



材　料（4人分）

- 切り干し大根……50g
- ピーマン……2個
- トマトの水煮缶……200g
- ベーコン……½枚
- 切り干し大根のもどし汁……200cc（1カップ）
- オリーブ油……小さじ2
- 塩……小さじ1（5g）
- しょうゆ……小さじ½

1人分のエネルギー	77キロカロリー
たんぱく質 2.1g	塩分 1.8g
カルシウム 65ミリグラム	
食物繊維 3.8g	

作り方

❶切り干し大根は水で10分ほどもどし、水気をきってざく切りにする。もどし汁は1カップ分とっておく。

❷ピーマンとベーコンは細切りにする。

❸厚手のなべにオリーブ油を熱して、まずベーコンを炒める。切り干し大根を入れさっと炒める。

❹もどし汁を加え、トマト水煮缶を入れて、木へらでつぶしながら煮る。

❺塩、しょうゆで味つけして、水気がなくなるまで煮含め、途中にピーマンを加えて煮る。

≪ワンポイントアドバイス≫

切り干し大根の栄養価をみてみると、例えば鉄は生の大根に比べて約32倍、カルシウムも、その宝庫といわれる牛乳と比べて、なんと4.7倍もあります。牛乳のカルシウムに比べて吸収はやや劣りますが、骨粗しょう症を予防する食品として見逃せません。また、食物繊維やビタミン、ミネラルをバランス良く含むので、便秘を解消するばかりではなく、動脈硬化やアレルギー、肌のトラブルの予防にも効果を発揮します。

児童手当を受けている皆さん、6月は「現況届」の月です。

皆さんのなかで児童手当・特例給付を受けている方は、毎年六月中に児童の養育の状況や前年の所得状況などを確認するため、「現況届」を提出していただくことになっています。

この届け出をしないでいると、受給資格があっても六月以降の手当を受けられなくなることもありますので、忘れずに届け出を行ってください。

受付は6/17～6/19

■受給資格
三歳未満の児童を養育している人

■受付期間
六月十七日㈬～十九日㈮
午前九時～午後六時

■受付場所
役場・住民相談室
（一階ロビー前）

■持参するもの
①印鑑
②保険証
③年金加入証明書（後日用紙を送付します。国民年金加入者は不要です。）
④今年の一月二日以降に、岩室村に転入した受給者は、前住所地からの児童手当用所得証明書
※現況届の用紙は役場に用意してあります。なお、児童手当や特例給付の受給資格があると思われる人で、まだ手当の支給を受けていない人は、住民福祉課（☎82－5712）までどうぞ。

6月は児童手当の支払月です。

現在、児童手当を受給されている方は、今月10日に指定された金融機関の口座に振り込まれますので、ご確認ください。

虫歯対策 歯医者さんが勧めるシーラント

村では、小・中学校を対象としたむし歯予防対策として、「フッ素洗口」を行っていますが、昨年から「シーラント」を実施することにより、さらに、むし歯減し対策を進めています。

■シーラント処置とその効果

フッ素洗口と同時に行えば、その予防率は、80％以上といわれています。また、歯を削りませんので、痛みも伴いません。

■シーラント処置を希望する場合

学校歯科検診後、むし歯になりそうな歯のある人に、予防勧告書が出されますので、希望者はそれを持って、村内歯科医院で受診してください。ただし、詳しく調べて処置の必要がない場合や新たに治療を必要とする歯が見つかることがありますのでご了解ください。なお、**処置料は一部負担金として一本三〇〇円です。**

■今後は

本事業は、岩室村の事業ということで、村内の歯科医院でしか補助を受けて受診できませんが、近い将来、全県的な事業になるよう、その取り組みが期待されています。

国民年金からお知らせ

●お問い合せは　役場住民福祉課　☎82-5713

第三号被保険者の届出は忘れずに

厚生年金や共済組合に加入している人に扶養されている二十歳以上六十歳未満の配偶者の皆さん、国民年金第三号被保険者の届出はお済みですか？届出がされていないと、将来、年金が受けられなくなったり、減額されたりしますので、必ず届出してください。

第三号被保険者は、配偶者が加入している制度からまとめて保険料が拠出されますので、個人が保険料を負担する必要や、配偶者の厚生年金の保険料に上乗せされて天引きされることはありません。配偶者の退職や就職、転職などにより種別が変わると、あなたの種別も変わります。そのつど届出が必要となりますので、お早めに年金係にお尋ねください。

年金の支払通知及び振込通知が年一回の通知になりました

国民年金・厚生年金保険・船員保険から年金を受けている、みなさん、年金の支払通知及び振込通知が年一回の通知になりました。

これまで年六回、年金の支払毎に送られていた通知書が六月の支払分から向こう一年間の支払の通知になります。

ただし、支払いはいままでどおり「六月・八月・十月・十二月・二月」に支払いされます。

また、郵便局で現金による支払を受けるみなさんは、いままでどおり、年金の支払期毎に支払通知書が送られてきます。

こんなときは、こんな手続きを

届出が必要な場合	届出に添える書類
●住所・氏名が変わったとき……住民登録といっしょに（保険料を口座振替にしていた方は金融機関の手続きも忘れないように）	年金手帳 印　鑑
●種別が変わるとき（第3号被保険者になったときなど）	年金手帳 健康保険証 配偶者の年金手帳 印　鑑
●就職したとき……厚生年金や共済組合への手続き	
●厚生年金・共済組合をやめたら……第1号被保険者に	
●死亡したとき	国民年金の窓口へお問い合せください