

ほっと情報

毎月17日は「減塩の日」 高血圧予防のために減塩に努めよう

高血圧の主な原因の1つは食塩の過剰摂取です。塩分を摂取し血液中の塩分濃度が上昇すると、体は濃度を一定に保とうと水分を増やします。すると血管にかかる圧力が上昇し、血圧が上昇します。日本高血圧学会は、高血圧の予防のため1日の食塩摂取量6g未満を推奨しています。しかし、平成28年度国民健康栄養調査では福岡県民の1日の食塩摂取量は、男性11.7g、女性9.5gという結果が出ています。

塩分摂取量の増加で高血圧の人が増え、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などが増加しています。また食塩の過剰摂取は、自覚症状がないまま進行し気付いたときには重症化していることもあり、心血管病の原因になることもあります。

また、大人になってからの高血圧や循環器病を防ぐためには子どものころから薄味に慣れておくことが大切です。

●食品・料理の食塩相当量 (日本高血圧学会より一部抜粋)

| 食品・料理 | 食塩相当量 |
|--------------|-------|
| カップ麺1個(100g) | 5.5g |
| きつねうどん1人前 | 5.3g |
| 塩さけ1切れ(40g) | 3.5g |
| カレーライス1人前 | 3.3g |
| 梅干し1個(10g) | 2.0g |
| 味噌汁1杯 | 1.5g |

※品物・製品・調理方法によりある程度の差があります。

日本高血圧学会では毎月17日を「減塩の日」とし、減塩を推奨しています。また、同会公式サイトではおいしい減塩食品リストが掲載されています。



©2017 日本高血圧学会

在宅当番医

診療時間 午前9時～午後5時
(医療機関で異なる場合あり)

日曜、祝日の在宅当番医を紹介します。当番医は変更する場合がありますので、受診する前に医療機関や当日の新聞などで確認してください。

【1月1日(火・祝)】

▷内科系=松尾医院(白鳥☎72・2842)▷小児科=辻小児科・アレルギークリニック(下百町☎32・9898)▷外科系=森整形外科医院(みやま市瀬高町下庄☎63・2040)

【1月2日(水)】

▷内科系=やながわクリニック(下百町☎73・8755)▷小児科・内科=金子病院(久々原☎73・3407)▷外科系=植田医院(みやま市山川町尾野☎67・2737)

【1月3日(木)】

▷内科系=川口内科医院(高畑☎73・2007)▷外科系=こにし眼科(藤吉☎75・4110)、渡辺医院(みやま市瀬高町小川☎63・2911)

【1月6日(日)】

▷小児科・内科=吉田小児科医院(垂見☎74・0550)▷外科系=一般財団柳川病院(筑紫町☎72・6171)、平木耳鼻咽喉科医院(みやま市瀬高町下庄☎62・3405)

【1月13日(日)】

▷内科系=よしやま内科(みやま市瀬高町小川☎62・6118)▷外科系=鎌田クリニック(高畑☎72・

2224)、阿部皮膚科医院(みやま市瀬高町下庄☎62・3404)

【1月14日(月・祝)】

▷内科系=三橋長田医院(今古賀☎72・4171)、長田病院(下宮永町☎72・3501)▷小児科=藤野医院(中島☎76・0011)▷外科系=みやま腎泌尿器科クリニック(みやま市瀬高町下庄☎67・7070)

【1月20日(日)】

▷内科系=つつみ内科・皮ふ形成クリニック(中島☎75・3578)、柳川すぎ病院(高畑☎72・7171)▷小児科=ほほえみクリニック(みやま市瀬高町下庄☎62・5050)▷外科系=高橋皮ふ科医院(本町☎74・4155)、大城医院(矢留本町☎73・2427)

【1月27日(日)】

▷内科系=きくち胃腸科内科クリニック(みやま市瀬高町下庄☎63・2223)▷小児科=井口こどもクリニック(今古賀☎72・1888)▷外科系=木村回生医院(曙町☎73・2012)、くらだ整形クリニック(大浜町☎72・1111)

【内科救急指定病院】

長田病院(下宮永町☎72・3501)

母子健康手帳交付

| とき | 会場 | 時間 |
|----------|---------|-----------|
| 1月11日(金) | 柳川庁舎健康係 | 【受付】9:30～ |
| 1月28日(月) | | 【説明】9:45～ |

- 対象 市内在住の妊婦さん(配偶者も一緒にどうぞ。初めてパパになる人には父子手帳をお渡しします)
- 内容 赤ちゃんとお母さんのための制度説明など
- 持ってくるもの 妊娠届出書、ボールペン、個人番号と本人確認ができる書類、代理の場合は委任状
- ※母子健康手帳は、健康係窓口で個別に交付もできます(大和庁舎、三橋庁舎では交付できません)。

赤ちゃんサロン

| とき | 会場 | 時間 |
|---------|---------|-------------|
| 1月8日(火) | 水の郷「和室」 | 10:00～11:30 |
| 2月5日(火) | | |

- 対象 市内に住民登録のある子育て中の人と妊娠中の人
- 内容 育児の悩みや疑問などの座談会風の意見交換や助産師からのアドバイス、体重測定など
- 持ってくるもの 母子健康手帳、オムツ、バスタオルなど

離乳食教室(要予約)

| とき | 会場 | 時間 |
|----------|---------|-------------|
| 1月31日(木) | 水の郷「和室」 | 10:00～11:30 |

- 対象 市内に住民登録のある、おおむね5か月～12か月の乳児と保護者
- 内容 離乳食のお話、離乳食作り、個別相談など
- 持ってくるもの エプロン、三角巾など

親子教室(要予約・定員10組)

| とき | 会場 | 時間 |
|----------|------------|-------------|
| 1月9日(水) | 水の郷「診察指導室」 | 10:00～11:30 |
| 1月23日(水) | | |

- 対象 市内に住民登録のある、おおむね1歳以上の幼児と保護者(主に言葉や発達が心配な人)
- 内容 親子遊び、個別相談など

乳幼児健康診査

| 対象児 | とき | 持ってくるもの | 注意事項 |
|-----------------|----------|---|---|
| 4か月児(H30年9月生) | 1月31日(木) | 母子健康手帳、バスタオル、すくすく台帳(1、2ページを事前に記入)、アンケート | 柳川市で初めて健診を受ける人は、すくすく台帳も持ってきてください。転入などで台帳を持っていない人は健康係に連絡してください。体調のすぐれない子や伝染する病気にかかっている子は、体調が良くなってから健診を受けてください。 |
| 10か月児(H30年3月生) | 1月24日(木) | 母子健康手帳、バスタオル、アンケート(事前に記入) | |
| 1歳6か月児(H29年6月生) | 1月17日(木) | 母子健康手帳、アンケート、安全チェックリスト(事前に記入) | |
| 3歳児(H27年12月生) | 1月10日(木) | 母子健康手帳、アンケート、安全チェックリスト、当日朝の尿10cc程度 | |
| 3歳児(H28年1月生) | 2月7日(木) | ※必ず家庭で視力検査を実施してきてください。検査セットがない人は、健康係へ連絡を。 | |

- 受付時間 13:00～13:45
- 会場 水の郷

※健康診査の内容など詳しくは、市公式サイトで確認ください。

健康相談

生活習慣病予防のための無料健康相談です。血圧測定や検尿、栄養相談を行います。気軽に相談ください。

| とき | 会場 | 時間 |
|---------|--------|------------|
| 1月7日(月) | 柳川庁舎1階 | 9:30～11:00 |

- 持ってくるもの 健康手帳など

予防接種(個別接種)

各種予防接種については、「母子保健・予防接種ガイドブック」が市公式サイトで確認ください。同ガイドブックは、市役所各庁舎や水の郷で配布しています。なお、下表の予防接種の対象者へ個人通知を行います。実施医療機関へ予約して、接種してください。

| 種類 | 対象者 | 回数 |
|-------------|--------------------------|----|
| 麻しん・風しん混合2期 | 年長児(受診は4月1日から来年3月31日まで) | 1回 |
| 日本脳炎2期 | 今年度10歳になる人 今年度18歳になる人 | 1回 |
| 2種混合2期 | 小学6年生 | 1回 |

※平成7年4月2日～19年4月1日生まれで、日本脳炎1期・2期の接種が終わっていない人は、20歳未満まで無料で接種できます。

※平成19年4月2日～21年10月1日生まれで、7歳6か月未満までに日本脳炎1期追加接種までしていない場合は、未接種分を9歳から13歳未満までの間に無料で接種できます。ただし、日本脳炎1期接種を7歳6か月から9歳未満までの間に接種した場合は、任意接種(全額自己負担)になります。※現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種は積極的に勧められていませんので、個人通知は行っていません。