

## 6月は食育月間です。

ぜひこの月をきっかけに家族や友人と食卓を囲んで下記の「お塩のとり方チェック」をしてみませんか？  
 毎日のお塩のとり方が将来の血圧を左右します。「血圧が高くないから、塩のとりすぎには気を付けなくてもいい」と思っていますか？  
 静岡県県の平均食塩摂取量は、1日男性10.1g、女性8.6g（H25県民健康基礎調査）で、日本人の1日の塩分摂取目標量「男性8g未満、女性7g未満」を上回る食塩をとっていました。  
 血圧は若い頃から徐々に上がっていきます。子どもから大人までみんなで減塩に取り組みましょう。



### お塩のとり方チェック

あなたの過去1か月間の食べ方について教えてください。各項目1つに○をつけてください。

|    |  | ①        | ②          | ③         |   |
|----|--|----------|------------|-----------|---|
| 1  | あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか  | 少なめ～ふつう  | 多め         | ① かなり多め   | ② |
| 2  | あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか                                     | うす味      | 同じくらい      | ② 濃いめ     | ④ |
| 3  | お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか   | 少なめ      | 刺身の片くらい    | ① たっぶり    | ② |
| 4  | 食卓で、味のついた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますか（例：漬物にしょうゆ、干物にしょうゆ、カレーにソースなど） | ほとんど使わない | 味が足りない時に使う | ① 使うことが多い | ② |
| 5  | 寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなど味のついたご飯類（主食）                        | 週1回以下    | 週2～4回くらい   | ② 週5回以上   | ④ |
| 6  | ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類  | 週1回以下    | 週2～4回くらい   | ① 週5回以上   | ② |
| 7  | めん類の汁はどのくらい飲みますか   | 少し飲む     | 半分くらい飲む    | ① 全部飲む    | ② |
| 8  | みそ汁、スープなどの汁物類  | 1日1杯以下   | 1日2杯程度     | ② 1日3杯以上  | ④ |
| 9  | 塩鮭、干物、ししゃも、小魚（しらすなど）   | 週1回以下    | 週2～4回くらい   | ① 週5回以上   | ② |
| 10 | 煮物（煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など）   | 1日1回以下   | 1日2回くらい    | ① 1日3回以上  | ② |
| 11 | かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練製品  | 週1回以下    | 週2～4回くらい   | ① 週5回以上   | ② |
| 12 | 塩辛、佃煮、金山時みそ、たらこ、明太子、塩昆布、など塩蔵品  | 週1回以下    | 週2～4回くらい   | ① 週5回以上   | ② |
| 13 | 漬物（梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチなど）  | 1日1回以下   | 1日2回くらい    | ① 1日3回以上  | ② |
| 14 | せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類など、塩味のお菓子、乾きもの                         | 週1回以下    | 週2～4回くらい   | ① 週5回以上   | ② |
| 15 | スーパー・コンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・お惣菜   | 週1回以下    | 週2～4回くらい   | ① 週5回以上   | ② |
| 16 | ファストフード（ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど）                                     | 週1回未満    | 週1～2回くらい   | ③ 週3回以上   | ⑥ |
| 17 | インスタント食品（ラーメン、スープ、みそ汁など）   | 週1回以下    | 週2～4回くらい   | ① 週5回以上   | ② |
| 18 | 豚カツ、から揚げ   | 週1回未満    | 週1～2回くらい   | ① 週3回以上   | ② |
| 19 | ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ   | 週1回未満    | 週1～2回くらい   | ① 週3回以上   | ② |

◆②、③に○のついた項目にある数字を足して合計点を算出します。①は0点です。  
 ◆★の項目は、特に注意しましょう！ また、濃い味は変えられない！という人は食べる量を控えましょう。

合計  点

### 1～2点のあなた 青信号 いいね！

適塩優等生です！  
 引き続きの塩生活を続けよう  
 欠食が多い、菓子パンが食事代わり、という方は、今回「青信号」でも食事全体を見直してみましょう。

### 3～7点のあなた 黄色信号 注意！

食塩摂取量がやや多めようです。  
 「お塩のとり方チェック」でどこを減らすことができるか振り返ってみてください。

### 8点以上のあなた 赤信号 危険！

食塩摂取量がかなり多いようです  
 BMIが25以上の場合は、全体的に食べすぎの可能性もあります。BMI=体重kg÷身長m÷身長m

### 保健福祉センター 7月行事カレンダー

| 日  | 曜 | 時間          | 行事名   |
|----|---|-------------|---|
| 4  | 月 | 9:30～11:00  | 妊婦相談（母子手帳交付）（4・11・25日）  |
| 8  | 金 | 9:30～       | 育児サークル（受付9:45まで）  |
| 11 | 月 | 13:00～      | ヒブ・肺炎球菌ワクチン同時接種（受付13:25まで）（11・26日）  |
| 13 | 水 | ～           | 6ヶ月児相談（受付9:15～9:30まで）<br>12ヶ月児相談（受付10:00～10:15まで）                           |
| 14 | 木 | ～           | 2歳児教室（受付9:15～9:45まで）<br>1歳6ヶ月児健診（受付13:30～14:00まで）<br>3歳児健診（受付12:50～13:20まで） |
| 21 | 木 | 13:00～      | 麻しん・風しん・水痘予防接種（受付13:25まで）   |
| 25 | 月 | 10:30～16:00 | 献血（受付10:30から12:00、13:15から16:00）（400ml献血のみ実施）                                |
| 26 | 火 | 10:00～      | あかちゃん教室（受付9:45～）  |
| 27 | 水 | 9:00～12:00  | 妊娠～産後なんでも相談（予約制）  |
| 28 | 木 | 13:00～      | 日本脳炎予防接種（受付13:25まで）   |
| 29 | 金 | 9:00～13:00  | 食育セミナー  |

参考：静岡県健康福祉部健康増進課発行 リーフレット「ふじのくにのお塩のとり方チェック」

## 高齢者虐待を早期に発見しましょう！

～虐待に気付いた人は、通報の義務があります～

高齢者虐待とは、「家庭で介護している人（家族、親族、同居者など）」または、「養介護施設や養介護事業所に従事する人」が高齢者に対して、心身を傷つけるような言動や人権侵害をすることです。

### どんなことが虐待になるの？

- ①身体的虐待（たたく、蹴る、やけどを負わせる など）
- ②介護・世話の放棄・放任（食事を与えない、オムツを替えない など）
- ③心理的虐待（怒鳴る、無視する、子ども扱いする など）
- ④性的虐待（キス、性器への接触 など）
- ⑤経済的虐待（本人に必要な額のお金や通帳を渡さない など）



### 虐待を早期に発見しましょう！

東伊豆町においては、昨年度4件の高齢者虐待に関する通報があり、通報件数は年々増加傾向にあります。高齢者虐待防止法では、虐待に気づいた人は市町に通報する義務があることを定めています。虐待を発見したり、虐待を発見したと思われるときは、地域包括支援センターまでご連絡ください。虐待の相談を受けた場合、地域包括支援センターの職員が「健康調査」、「生活状況調査」といった形で高齢者のお宅を訪問するため、相談者や相談内容が他に漏らされることはありません。以下にそれぞれの虐待のサインを掲載しましたので、参考にしてください。

| チェック | 項目                                     | 虐待のサイン    |
|------|--|-----------|
|      | 説明のつかない転倒や、小さな傷が頻繁に見られる。               | 身体的虐待のサイン |
|      | 腿や上腕部の内側、背中などにあざやみみずばれがある。             |           |
|      | 頭や顔などに傷がある。                            |           |
|      | 「家にいたくない」、「蹴られる」などの訴えがある。              | 心理的虐待のサイン |
|      | 家から家族の怒鳴り声が聞こえる。                       | 介護放棄のサイン  |
|      | 部屋が極端に不衛生である。あるいは異臭がする。                |           |
|      | 部屋の中に衣類やオムツが散乱している。                    |           |
|      | 寝具や衣服が汚れたままであることが多い。                   | 経済的虐待のサイン |
|      | 身体にかなりの異臭がする。                          |           |
|      | 栄養失調の状態にある。                            |           |
|      | 年金や財産などがあり、財政的に困っているはずがないのに、お金がないと訴える。 | 経済的虐待のサイン |
|      | サービスの費用や生活費の支払いが突然できなくなる。              |           |
|      | 知らないうちに預貯金が引き出されたという訴えがある。             |           |

（「東伊豆町高齢者虐待防止マニュアル」より抜粋）

### 介護を抱え込まず相談を！

高齢者の介護は、想像以上に大変です。「介護疲れ」が介護する人を追いつめストレスとなり、虐待を引き起こしてしまう場合もあります。ショートステイやデイサービスなどの介護保険サービス、介護者家族の交流事業等を利用して、息抜きをしたり、介護の負担を減らすことが大切です。困ったときは一人で悩まず、地域包括支援センターにご相談ください。

問合せ先 地域包括支援センター ☎95-1106