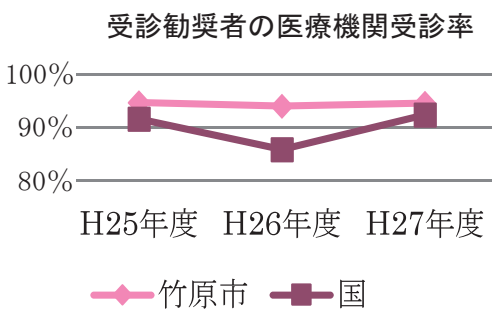
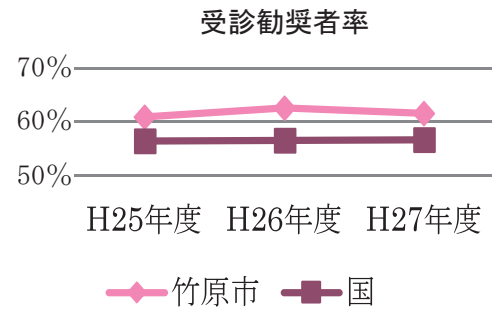
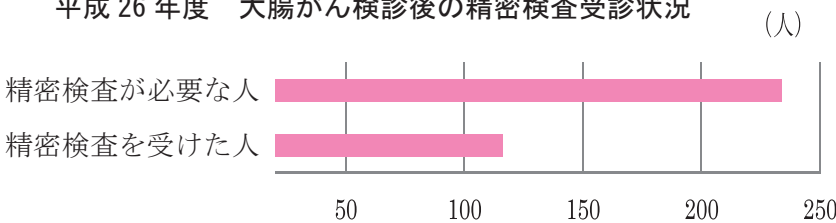


【竹原市国民健康保険特定健診の状況】

出典：国保データベースシステム  
 帳票番号 p 21-001  
 各年度累計【平成 29 年 1 月 11 日】



平成 26 年度 大腸がん検診後の精密検査受診状況



○平成28年度の特定健診やがん検診の結果はいかがでしたか？  
 ○『要指導』『要医療』『要精密検査』だった人は・・・竹原市国民健康保険特定健診の状況をみると、健診結果が医療機関への受診を勧める数値の人（受診勧奨者）の割合が、国に比べて高く、生活習慣の改善や治療等が必要な状況です。しかし、その受診勧奨者が医療機関を受診している割合は90%を超えており、大半の人は治療が開始されるなど生活習慣病を重症化させないサイクルに繋がっています。

○『異常なし』だった人は・・・まずは一安心です。これからも毎年受診して、早期発見に努めましょう。  
 ○平成29年度の健康診査のお知らせは？  
 特定健診やがん検診は、健診（検診）を受けた後が大切です。『要指導』など、生活習慣の改善が必要な人は改善を、『要医療』『要精密検査』など、医療機関への受診が必要な人は、「たぶん大丈夫だろう」「怖い」など理由はあると思いますが、今すぐ医療機関を受診するなど、早めの対応をしましょう。

○平成29年度の健康診査のお知らせは？  
 広報たけはらは5月号と一緒に配布する予定です。

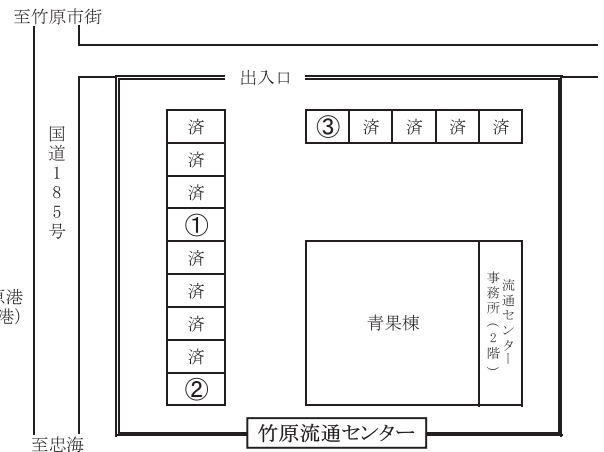
竹原流通センター空き店舗の入居者を募集

店舗・事務所・倉庫・配送センター・商品の一時保管場所・加工施設など様々な用途にお使いいただけます。現地もご覧いただけますので、お気軽にご相談ください。

小間	面積 (㎡)	賃料 (月 / 税込)
①	54.6	50,450 円
②	64.5	59,598 円
③	90.74	83,843 円

問い合わせ

竹原流通センター株式会社 ☎ 22-1681  
 産業振興課調整係 ☎ 22-7745



## たけはら食育だより 「塩味」～体に大きな影響をおよぼす食塩～

問い合わせ  
保健センター ☎22-7157

食塩は私たちの体になくてはならないものですが、長年にわたり食塩をとり過ぎると心臓や血管に負担をかけ、体にさまざまな悪影響をおよぼし、高血圧、動脈硬化、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、腎臓病、胃潰瘍、胃ガンなどの生活習慣病の原因になります。厚生労働省は、**1日の目標量を男性8g未満、女性7g未満**、高血圧症の人は1日6gとしています。ところが平成26年国民健康栄養調査の結果では、1日の食塩摂取量は10gで、生活習慣病予防のために食塩摂取量を減らす必要があるのです。どれ位の食塩をとっているかを知り、減塩を心がけましょう。

### 食塩を多くとりやすい食習慣チェック

- 何でも、塩、しょうゆ、ソースをかける。
  - 薄味の料理は物足りない。
  - 野菜や果物はあまり食べない。
  - インスタント食品をよく食べる。
  - ハムやかまぼこなどの加工品をよく食べる。
  - 市販の惣菜や外食が多い。
  - ごはんにご漬物は欠かせない。
  - 干物をよく食べる。
  - 酒のつまみは、揚げ物や塩辛い物が好き。
- チェック項目が多いほど、食塩過剰の食生活です。

### 食品表示をチェックしましょう

食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000  
食塩 1 g = ナトリウム 400 mg

## 麻しん風しんの 予防接種はお済みですか？

麻しん風しん混合ワクチンの予防接種を実施しています。対象者でまだ接種していない人は、早めに予防接種を受けましょう。

### ●定期接種の対象者

- 1期…1歳から2歳の誕生日の前日まで
- 2期…就学前の1年間  
(平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの人)

※平成29年3月末までが無料接種期間です。

### 問い合わせ

保健センター ☎22-7157

### 【食材や調味料の塩分量を知っておきましょう】

塩 1 g 3本指でひとつまみ (小さじ 1/6)  
濃い口しょうゆ 小さじ 1 強  
マヨネーズ 大さじ 4 と 1/2

白ごはん 1 膳	0 g
食パン 6 枚切 1 枚	0.8 g
みそ汁 (みそ大さじ 1/2) 1 杯	約 1.0 g
アジの開き干し 1 尾 100 g	2.1 g
カレーライス 1 杯	2.5 g
和風ドレッシング 20 g	1.5 g
ピラフ 1 皿 200 g	1.8 g
カップやきそば 1 個	4～6 g
カップラーメン 1 個	6～8 g
ポテトチップス 1 袋 60 g	0.6 g
スポーツドリンク 500ml	0.5 g

食塩が多く含まれる物ばかりにかたよらず、上手にコントロールしましょう。

### ひと工夫でおいしく減塩

- 調味料はかけないで、つける。
- 酸味、辛味・スパイスをプラスする。
- だしを効かせる。
- 毎食、野菜料理を食べる。

野菜には、体の余分な塩分を排出してくれるカリウムが多く含まれています。(野菜以外に、果物、納豆、芋類にも多く含まれています。)

## たけはら春の健康相談会 ～パステル・アート講座～

市保健師と栄養士による健康相談を受けた後、きれいなパステル・アート制作を楽しみましょう。

日時 3月24日(金)  
13時～14時(健康相談)  
14時～15時(パステル・アート講座)

場所 人権センター1階

### 問い合わせ

人権センター  
☎22-3726



# ごみの減量及び資源化の推進

問い合わせ

まちづくり推進課生活環境係 ☎22-2279

平成29年1月から、適切なごみの分別と出し方やごみの減量及び資源化の推進を目的に、「家庭ごみの指定ごみ袋制度」が始まりました。

現在、「もやせる物」の中には、資源化ができる「<sup>ざつがみ</sup>雑紙」が多く含まれています。これらの「雑紙」はもやせる物の日に出すと「ごみ」として処理されますが、資源物の日に出すと「資源」として生まれ変わります。

雑紙の分別にご協力をお願いします。

## 【雑紙の例と注意点】

雑紙の種類（一例）	注意点
包装紙	
紙袋	プラスチック製の取っ手やフィルムは外す。
贈答品・食品・ティッシュ・ラップなどの紙の箱	ビニールのフィルムや金具は外す。
封筒・ダイレクトメール・はがき	窓開き封筒はフィルムを外す。
プリント類・ノート・紙ファイル・カレンダー・Yシャツなどの台紙・厚紙	金具は外す。

※ティッシュペーパー、写真、感熱紙、紙おむつ、油などが付いた紙、紙やすり、紙コップ、細かな紙くずは、「もやせる物」として出しましょう。

## 【雑紙の出し方】

○ひもなどでしばって出してください。

○しばったひもの隙間から雑紙がこぼれないように、束にするものごと切ったり折ったりして、同じ大きさにそろえてからしばってください。

○雑紙は、新聞紙・ちらしの束とは別にしばってください。

雑紙を分別して出すことで、ごみが資源に生まれ変わり、ごみの減量と資源化の推進が一度に図れます。

市民一人ひとりが、ごみ処理による環境への負荷の軽減と、ごみの減量と資源化の推進に取り組ましましょう。



指定

毎月第一土曜日は「ひろしま環境の日」



エコな生活してみませんか？



3月は、これまで紹介してきた地球温暖化防止のために大切なエコな暮らしのヒントの総集編です。

### ● 買い物で省エネ！

① 必要なものを買って買わないものを買わない。

② エコバッグを持参する。

### ● 食事で省エネ！

① 残ったご飯は炊飯器で保温しないで冷凍保存する。

② 電気ポットの保温は低温にし、必要ときは再沸騰させる。

### ● 廃棄で省エネ！

① 生ごみの水切りを入念に行う。

② ごみを分別し、資源回収を行う。

### ● 冷暖房で省エネ！

① 設定温度は、冬は20℃、夏は28℃。お出かけや眠る15分前にはスイッチをオフにする。

### ● エコドライブで省エネ！

① エアコンの使用は適切に。エアコンボタン（A/Cボタン）は車内を冷却・除湿するボタ

ンです。冬場は温度調節ボタンのみで暖まります。窓の曇りを取り除くとき以外は、スイッチをオフにしましょう。

### ● 3Rで省エネ！

① リデュース（ごみを減らす）。

② リユース（修理したり、フリーマーケットを利用して再使用する）。

③ リサイクル（分別回収等に協力し、廃棄物を原材料として再利用する）に取り組ましましょう。

ちょっとした暮らしのヒントをできることから少しずつ実践し、環境にも人にもお財布にも優しいエコな暮らしを始めましょう！

### 問い合わせ

まちづくり推進課生活環境係

☎22-2279



竹原市のみなさん、いつもあたたかい応援をいただき感謝いたします。

小梨町地域おこし協力隊の酒井愛です。平成27年3月に地域おこし協力隊として小梨町に赴任してから2年が経過しました。活動の一部を報告します。



法人支援事業（耕うん）



神明づくり



小梨町特産品開発事業（くん炭作り）

活動内容は、小梨町にある「農事組合法人サンファームおなし」で農作業支援をしつつ、小梨町の産品を使用した特産品開発、地域の看板やSNSを使用した情報発信、特産品のパッケージデザイン業務に取り組んでいます。また、「ふるさと納税返礼品業務」が今年度から急増し、商品発注や産品開発、産品写真撮影業務などの産業振興課業務支援を行いながら、ふるさと産品として小梨町の農産物も全国に発信できるようになりました。

直近の報告としては、次年度の作付の計画、準備の段階に入り、サンファームおなしでの会議に出席させていただきました。今後、どのようにしたら効率的に収益をあげられるのかを一緒に考え、活動できたらと思っています。また、「おなし名水」活性化協議会では、「おなし名水」広報用グッズを作らせていただいています。名水伝説やその他の地域資源について今後もPRをしていく予定です。



鳥獣害対策事業（捕獲支援）



産業振興補助事業（看板製作）

3年目となる今年の活動の予定ですが、酒井望隊員とともに小梨町の農作業を中心に地域支援活動や産業振興課業務支援を継続して取組み、定住に向けての準備を進めていきたいと考えています。

協力隊に入る前から、美しい瀬戸内海や山々がある竹原市に憧れを持ち、赴任してからこれまで無事に小梨町で過ごすことができたのも、ひとえにみなさんの暖かいご支援があればこそだと身に染みんでいます。まだまだ力不足の私ですが、小梨町をはじめ、竹原市のこれからの発展と活性化のためにお役に立てるように邁進したいと思っています。

今後ともどうぞよろしく願いいたします。



産業振興補助事業（タコ産卵礁設置）