すこやかコラム

5月31日は「世界禁煙デー」です

毎年5月31日は「世界禁煙デー」とWHO（世界保健機関）が定め、世界中でたばこが健康に与える影響や禁煙・受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行うものです。

世界中でたばこの害で600万人近くが死亡しており、そのうちの60万人は受動喫煙によるものとされています。このまま何も対策を取らなければ、2030年までに毎年800万人がたばこの害で死亡するとされています。

たばこの身体への悪影響

たばこは、がん・循環器疾患・糖尿病・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・歯周病といった生活習慣病の危険因子です。また、非喫煙者の受動喫煙もがんや循環器疾患などの疾病の原因となるため、喫煙による健康被害を回避することが重要です。厚生労働省の生活習慣病予防対策標語にも「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～健康寿命の延伸～」と掲げています。

禁煙のメリット

禁煙すると、しばしば体重が増えるため、メタボリックシンドロームになるのではと誤解されることが多いようです。禁煙は血圧、糖代謝、脂質代謝すべてに良い影響をもたらしてくれるので、禁煙後はメタボリックシンドローム発症率が減少すると言われています。

子どもの発育への影響

また、妊娠中・授乳中のかたが喫煙を継続すると、子どもの発育に影響を与える原因にもなります。妊娠中・授乳中の方が禁煙するのはもちろん、家族のかたも禁煙を心掛け受動喫煙防止に努めましょう。

喫煙者の皆様、自分の健康のため、家族の健康のために今年こそ禁煙をしましょう！

佐藤　百華（ももか）さん

日下　愛梨（あいり）さん

根本　隼佑（しゅんすけ）さん

渡辺　諒佳（りょうか）さん

大野　佳穂（かほ）さん

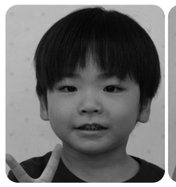
鹿又　莉彩（りさ）さん

渡部　愛奈（まな）さん

鈴木　翔太（しょうた）さん

千葉　あかりさん

3歳6か月児健診
（4/7）の結果より



高橋　芽（めい）さん

反町　栄太（えいた）さん

佐々木　唯歩（ゆいと）さん

柴田　悠太郎（ゆうたろう）さん

◘このページについての問い合わせ先▶健康福祉課　☎0224-53-2115

◈平成28年度大河原町食育スローガン「らくらく（楽楽）みんなで食育推進」

ベジfull キッチン

★材料（4人分）

もやし　1袋（200㌘）、ロールいか（冷凍）100㌘、さやいんげん5本（50㌘）、塩　少々

調味料　しょうゆ大さじ1　ごま油大さじ1　砂糖大さじ1と1/2
酢大さじ1と1/2　練りがらし小さじ1/4

★作り方

① もやしはひげ根を取り、なべに入れ、水を加えて火にかけ、グラグラと煮立ったらザルにあげる。
② ロールいかは解凍し、裏側に格子状の切り込みを入れ、ひと口大のそぎ切りにする。さやいんげんはヘタを切り、1本を3～4つの斜め切りにする。
③ 沸騰した湯に塩少々入れ、さやいんげんを加え少しやわらかくなったところにいかを入れてゆでる。ザルにあげて水けを切っておく。
④ ボールに調味料を入れてよく混ぜ、①のもやしと③のいかとさやいんげんを加えて和える。

【1人分】●エネルギー72キロカロリー　塩分1.1㌘

ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ

※写真は2人分

もやしといかの酢じょうゆ和え

日下慶子さん
（本町1区）

～調理担当ヘルスメイトから一言～

もやしはひげ根をとることにより見栄えが良くなります。また水からゆでることによってシャキシャキ感が出ておいしく仕上がります。材料を一緒にゆでることで手間も省けて手軽にできます。

介護の豆知識 1

「介護保険制度とは」

超高齢社会といわれる現代。大河原町の人口23669人のうち、65歳以上のかたの人口は6032人、100歳を超えるかたは10人となっています（平成28年3月31日現在）。そのなかで「介護保険」は私たちの暮らしのなかで日常的な話題となっています。そこで、今月から介護保険の利用方法や家族に介護が必要となった時どのようにすればよいかなど、介護についての情報をみなさんに発信していきます。

それでは、介護保険制度はどうして必要になったのでしょうか。

医療の進歩は平均寿命の延伸をもたらした反面、介護が必要な高齢者の増加、介護が必要な期間の長期化など、介護に対しての ニーズを増加させることになりました。また、核家族化の進行、一人暮らし高齢者世帯の増加、介護する家族の高齢化など、高齢者の介護をそれぞれの世帯だけで行うことがだんだん難しくなってきています。そのため、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして「介護保険制度」が平成12年度に設けられました。

介護保険制度の基本理念は「自立支援」です。高齢者が自らの意思に基づき、自らの能力を最大限活（い）かして、介護が必要となった場合でも、自立した質の高い生活を送ることができるよう支援するものです。この理念を実現するために、在宅ケアの推進や必要なサービスの提供などを行います。

利用することができる介護サービスの一例として、食事や入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーション、日常生活の自立を助けるための車いすや歩行器の貸与などがあります。

また、介護保険は国・都道府県・市町村が負担する公費と、40歳以上のかたが納める介護保険料を財源として運営しています。介護が必要になった時にだれもが安心してサービスを利用できるように、保険料は必ず納めましょう。

問健康福祉課介護保険係
☎0224-53-2115