

リアスマート

RiaS X Smart 通信

令和3年度第1号(7月号)
宮城県気仙沼保健所
成人・高齢班 発行



昨年度からお送りするこの通信、今回は令和3年度1回目の発行となります！今年度もよろしくお願ひいたしますm()m 今号では、**イオン気仙沼店**で行われている**地域住民に向けた健康づくり**の取組みの様や、暑い時期の水分補給のポイントについてお伝えします。

現場レポート



買い物しながら!気軽に♪楽しく♪健康づくり

気仙沼・南三陸地区の住民の健康を考える会・イオン気仙沼店

気仙沼保健所では、去る6月15日(火)、イオン気仙沼店で行われた「まちの健康相談室(ぬくもり)」におじゃましました！今回は、この取組みをコーディネートしている「気仙沼・南三陸地区の住民の健康を考える会」の代表芳賀礼子さんへのインタビューと、当日の様様をご紹介します！

イオン気仙沼・南三陸地区の住民の健康を考える会とは？ “まちの健康相談室(ぬくもり)”を始めたきっかけは？

- ◎ 私たちは、主に気仙沼・南三陸地区に在住する第一線をリタイアした**保健師・看護師等**で構成され、“**これまでの経験を地域に役立てたい**”と考え、この取組みなどを行っています。
- ◎ “まちの健康相談室(ぬくもり)”は、もともと**仮設住宅での被災者健康支援**として開始したのがきっかけ。H26年度からはイオン気仙沼店に場所を移し、“**住民が買い物しながら気軽に健康に関する相談を出来る場**”として、継続しています。
- ◎ 昨年度までは気仙沼市の事業として行っていましたが、今年度からは**自主活動**として、**地域の保健・医療専門職**(薬剤師・理学療法士・ケアマネジャーなど)や**イオン気仙沼店**と協力しながら、内容の充実を図っています！

- ◇ **開催場所**
… 宮城県気仙沼市赤岩館下6-1外(イオン気仙沼店)
- ◇ **開催日**
… 毎月15日(8月のみ20日)
- ◇ **問合せ**
… TEL:(0226) 21-1212
(本健康相談に関する問合せは気仙沼市健康増進課まで)

“まちの健康相談室(ぬくもり)”ではどんなことができますか？

- ◎ **血圧や血管年齢の測定、ストレス度チェック**をしており、気軽に健康チェックができるほか、専門職に**健康に関する相談**をすることもできます。
- ◎ 今年度からは、イオン薬局の**薬剤師さん**もスタッフに入り、**血糖値の測定**を始めています！
- ◎ イオン気仙沼店店長さんが行う「**頭と体の体操タイム**」もあり、意外と汗をかきます(笑)楽しく参加できますよ！
- ◎ お買い物のついでに、**どうぞ気軽にお越しください♪**



(上) 健康相談会の様子。10時のスタートからお客さんがひっきりなしです。

(下) イオン気仙沼店では、常時健康チェックコーナーを設置。仕事帰りや休日の買い物がてら、血管年齢などを測定してみてもは！？

(右) イオン気仙沼店兼松店長による「頭と体の体操タイム」では、脳トレ体操で大盛り上がり！中には、「このために来た」というお客さんも。



\\ 宮城県からお知らせ //

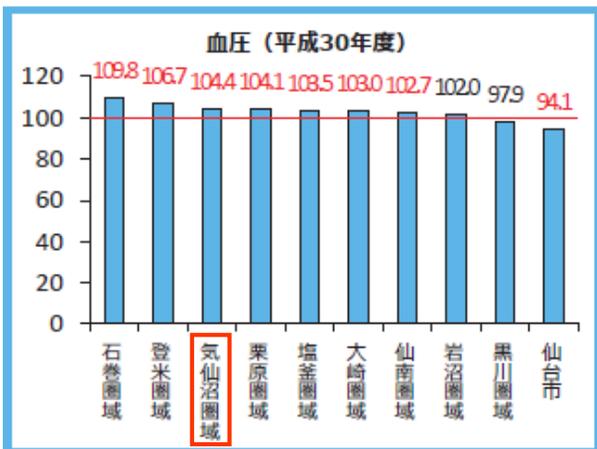
宮城県では、スーパーや薬局など、買い物をしながら**日常生活の中で気軽に健康づくり**に取り組める拠点「**みやぎヘルスサテライトステーション**」の整備を進めています。イオン気仙沼店もその一つ！他の施設についても右のワードで検索してみてくださいね♪

みやぎヘルスサテライトステーション 🔍 検索

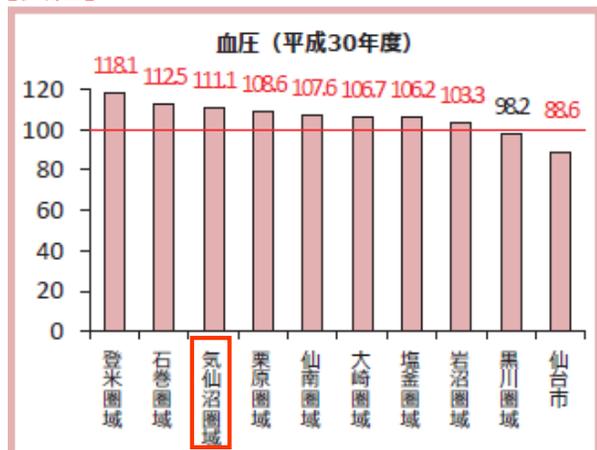
気仙沼・南三陸の健康データ：男女ともに血圧が高い！？

- ◎ 気仙沼地域では、血圧の高い人が、県内10地域中3番目に多いことが健康上の課題です。
- ◎ 高血圧の主な要因には、“塩分の摂り過ぎ”が挙げられます。普段の食事の中で、知らず知らずのうちに、塩分を取りすぎてはいませんか？

【男性】



【女性】



* 数値は県平均を100とした際の標準化該当比。
 出典：宮城県健康推進課「令和2年度版データからみたみやぎの健康」
 (H30年度 市町村国保・協会けんぽ 特定健診有所見者の状況)

塩eco(減塩)できる食べ方のポイント

① 麺類の汁は残して塩eco

“全部飲み”より約50%減塩！

② 刺身のしょうゆは“ちよいつけ”で塩eco

＜白身魚の刺身3切れの場合＞

“たっぱり”より約50%減塩！

③ 栄養成分表示をチェックして塩eco

エネルギー	733kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	21.3g
炭水化物	105.8g
食塩相当量	3.7g

表示を見ると、「弁当の塩分が多いから、みそ汁は控えようかな」などの判断に役立てられます♪

食塩摂取量の目標(1日分)…男性9g・女性8g
 (第2次みやぎ21健康プランより)

健康づくりTOPIX 夏場の水分補給のポイント～適切に飲んで熱中症予防！～

これから夏本番を迎える中、特に熱中症には気をつけたいところですね。今回は、熱中症予防には欠かせない「水分補給」のポイントについてご紹介します。

1日に飲みたい水分量は約1,200ml！

【体に必要な水分】
 食事…1,000ml
 飲料水…1,200ml
 体内で作られる水…300ml
 計 2,500ml

【体から出ていく水分】
 尿や便…1,500ml
 呼吸や汗…900ml
 計 2,500ml

＜成人男性＞
 体重の約60%が水分

シーン別の水分補給のポイント

日常生活
 ・水かお茶がベスト
 ・喉が渴いていなくても意識的に補給を！

高温下の作業後
 ・大量に汗をかいた後はスポーツドリンクもOK
 ・ただし糖分が多いので飲み過ぎ注意！

アルコールは？
 ・水分補給になりません。
 ・逆に尿量が増え、脱水状態になる可能性があります。

ちなみに…
 塩分について、普段の食事ですり過ぎるほど塩分をとっているため、大量発汗がない限り、意識的にとる必要はありません。

* 参考：熱中症環境保健マニュアル2018(環境省) 右記のサイトも熱中症予防にぜひご利用を♪⇒ [環境省熱中症予防情報サイト](https://www.jpns.jp/general_salt_01.html) 検索