

「健康ちづ21（平成29年度改訂版）」の紹介③

あなたの「体」と「こころ」を大切にするために…

智頭町健康増進計画「健康ちづ21（平成29年度改訂版）」

では、健康づくりの具体的な取り組みを7つの分野に分けて定めています。今月は「食事」についてご紹介します。

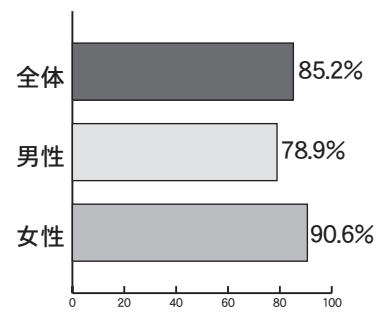
食事

目標1

毎日3食きちんと食べよう

平成29年度に福祉課が行った調査では、毎日3食食べている人は85.2%、特に男性は少なく78.9%でした。1日に必要な栄養素を摂取するためには、3食食べることが必要です。

毎日3食食べている人の割合



朝食は重要！

- 朝食には、次のような重要な働きがあります。
- ・脳のエネルギー源になる。
- ・体温を上げ、日中の活動に備える。
- ・食事をとることで内臓が刺激され体内リズムが整う。

簡単なものでも良いので、必ず朝食をとりましょう。



目標2

1日1回以上 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

主食・主菜・副菜がそろっていると、自然とバランスのとれた食事になります。

主食・主菜・副菜って？

主食
ご飯、パン、麺類
活動のためのエネルギー源です。

主菜
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳製品
筋肉や血液など、体をつくるものになります。

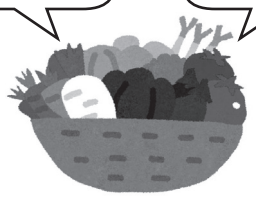
副菜
野菜、果物、芋、海藻
ビタミンやミネラル、食物繊維を含み、体の調子を整えます。

目標3

1日に両手一杯分の野菜を食べよう

毎日、両手に山盛り一杯分の野菜を食べましょう。

毎日、5皿程度の野菜料理を食べましょう。



野菜は1日350g以上食べる必要があります。また、350gの内、緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、人参など色の濃い野菜）を120g以上とるようにしましょう。

次回は運動について説明します。



智頭町健診キャラクター まめ助くん

百人委員会 健康部会 からのお知らせ

☆救命講習を受けよう

皆さんは「因幡の白ウサギ」のお話はご存知ですね。フニ（サメ）に襲われて皮を剥がされたうさぎを大黒様が助けしてくれるお話です。これこそ日本初の応急手当ではないかといわれています。



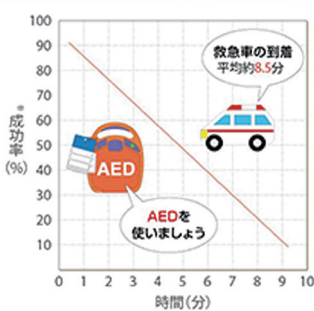
あなたにとって『大切な命』とは？ 家族、友達、恋人……きつとたくさんの『命』が思い起こされることと思います。

日本では年間約7万人、本町の人口の約10倍の人が心臓突然死で亡くなっています。そのうち約100人は学校で学生が亡くなっています。突然の心停止は、心臓に病気を抱えていない人にも起こりえます。心臓や呼吸が止まると脳

に酸素が送られなくなり約4分で脳の働きは元に戻らなくなるといわれています。

救急車を呼んでから到着まで平均9分かかります。消防署から遠い地区ではもっと長く待つこととなります。また本町には救急車が1台なので、もし別件で出動していたら近くの市町から来るのを待つこととなります。

成功の可能性が1分ごとに7~10%低下



救急車が到着するまで何もしないでいると助かる命も助からなくなってしまう。いざという時、あなたの大切な人の命を救うため、誰かの大切な人の命を救うために救命講習を受けましょう！

※消防機関等での救命講習や地域への出前講座もあります。



☆救命処置の手順

① 反応の確認

肩を軽くたたきながら呼びかけます。



② 119番通報とAED手配

大きな声で応援を呼び、119番通報とAEDの手配を依頼します。

③ 呼吸の確認

胸骨圧迫を開始

胸の真ん中をまっすぐ下に深く速く絶え間なく押す。

できれば人工呼吸を圧迫30回に2回の割合で行う。できなければとにかく胸骨圧迫を救急隊が到着するまで、または倒れた人が意味のある動きをするまで続ける。

⑤ AED到着

電源を入れてAEDの指示に従う。

・ショックが必要といわれたら自分も周りの人も倒れた人

に触らないことを確認してショックをする。ショック後はすぐに胸骨圧迫を再開する。



・ショックは必要ないと言われたら胸骨圧迫をすぐに再開する。

・AEDは一度パッドを張ったら剥がさない。自動的に2分ごとに心電図を解析してショックの必要性を判断してくれます。

☆ **AED** 自動体外式除細動器 **どなたでも使えますか知ってますか?**

・健康部会では、智頭町AEDマップを作成しています。

☆これを機会に家族で命について話し合ってみませんか？ 難しい話でなくても、相手を大切に思っていることを伝えましょう。

(大河原)