

# かいせい 安全・安心だより



問 環境防災課 ☎84-0314

知っていますか?

## 開成駅前連絡所ボランティア安全サポーター

開成駅前連絡所ボランティア安全サポーターは、開成駅前連絡所を拠点とした開成駅周辺のパトロール、道案内、各種キャンペーンの参加、町行事への協力などに取り組んでいる町内の自主防犯団体です。



活動拠点の開成駅前連絡所で感謝状とともに

平成27年9月には、日ごろの活発な防犯活動により松田警察署から感謝状が授与されました。

### 一緒に活動しませんか?新会員募集!

開成駅前連絡所ボランティア安全サポーターでは、新会員を募集しています。(入会資格は町内在住が条件となります) 興味のある方は環境防災課へご連絡ください。

## 目指せ! 日本一きれいな町!

問 環境防災課 ☎84-0314

### やめよう!歩きたばこ

人ごみの中での歩きたばこは大変危険です。だれもが安心して街中を歩けるよう、歩きたばこはやめましょう。

### 歩きたばこの危険性

たばこの火の温度は、700℃～800℃と非常に高温です。指に挟みながら歩くことで、ほかの人に火のついたたばこが当たってしまう危険性があります。特に、たばこを持つ手がちょうど子どもの顔のあたりにくるため、まぶたや目をやけどさせるなど、重大な事故につながりかねません。

町では、平成21年にきれいなまちをつくる条例を制定し、歩行中の喫煙をしないよう努めるものとしています。

また、たばこを吸いながら歩くことは、煙やにおいで周囲の方に迷惑をかけている場合があります。屋外でたばこを吸う場合は、携帯用灰皿を用意し、周囲の方へ配慮して喫煙しましょう。



吸い殻のポイ捨ても条例で禁止しています。  
マナーを守ってきれいな町を作りましょう。



### 窓口でお渡ししているもの

- 母子健康手帳
- 妊婦健康診査費補助券
- 子育てガイドブック
- マタニティマーク など

母子健康手帳は、保健センターで妊娠の届出をするときと付されます。保健師が妊婦さんの体調などをお聞きしながら、妊婦健康診査費補助券とともにお渡ししています。日本語に不慣れな方には、外国語版母子手帳も交付できます。

運動と休息、栄養をしっかりととり、出産・子育てへ準備をしていきましょう。

町では、妊娠中の生活や健康に心配がある方の相談や訪問をしていますのでご相談ください。

なお、平成28年1月から妊娠届にはマイナンバーが必要になりました。妊娠の届出時には、マイナンバーカード又は通知カードと身分証明書を忘れずにお持ちください。

## 子育てナビ

問 保険健康課

☎84-0324



### 妊娠したら 母子健康手帳をもらおう

母子健康手帳はお母さんと子どもの健康記録として、とても大切です。妊娠経過から出生後の成長発達・予防接種の記録として役立ちます。妊娠をしていると医師の診断を受けたら、すみやかに受け取りましょう。

## 3年目始動! 日本一健康な町づくり プロジェクト

町では、皆さんが健康に過ごせるよう、平成26年度から「日本一健康な町づくりプロジェクト」をスタートし、3年目になりました。

### 日本一健康な町プロジェクト3本柱

- 1日1回は血圧を測ろう
- +10(プラステン)～あと10分身体を動かすことから始めよう～
- 年に1度は健康診査・がん検診を受けよう

## みんなの元気を 応援します 健康コーナー

(8)



問 保険健康課 ☎84-0327

### 高血圧予防のために 減塩を心がけよう!

### 食事についての アンケートを実施

プロジェクト3本柱の一つとなっている「1日1回は血圧を測ろう」は、高血圧予防のための取り組みです。

塩分のとり過ぎは血圧を上昇させ、血管を傷め、心臓や腎臓にも負担をかけることにつながります。

無理なく減塩の食生活を送り、高血圧を予防しましょう。



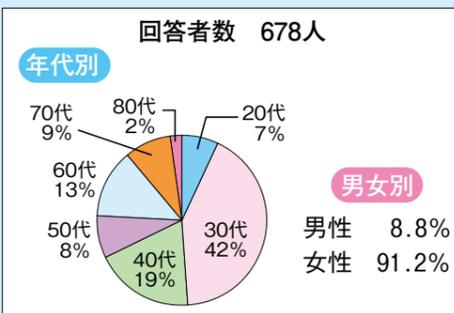
### 今日からできる 塩分を無理なく減らす10か条

- ①みそ汁はだしをとり、具を多く、量は人数に合わせて作る。  
(だし150mlにみそ大さじ2分の1=約0.8%の塩分濃度)
- ②しょうゆはかけるよりもつける習慣を。
- ③1日2食は、みそ汁・漬物なしの習慣を。
- ④漬物・練り製品・塩蔵品・つくだ煮は少なめに。
- ⑤牛乳・乳製品を料理に使う。
- ⑥酢・油・しょうが・しそ・レモン・ゆずなどの香味野菜・香辛料を上手に使う。
- ⑦外食・加工食品(調理済み含む)はひかえめに。
- ⑧食品は新鮮なものを選ぶ。旬の野菜と海藻も十分に。
- ⑨料理は、和風・洋風・中華風をとりまぜて。
- ⑩味はうす味、手作りの味で。

町民の食事の傾向を把握し、栄養・食生活対策事業を効果的に実施するために、足柄上地域食生活対策推進協議会の取り組みとしてアンケート調査を実施しました。ご協力ありがとうございました。

※足柄上地域食生活対策推進協議会とは：小田原保健福祉事務所実施主体とし、足柄上管内の市町、医師会・歯科医師会、地域団体関係者、教育機関関係者、学識経験者等で構成され、地域における栄養改善活動を推進している合議体です。

### アンケート調査



アンケートは全13項目あり、塩分を多く含む食品について、普段の食事では食べる頻度などを答えるものです。その答えを点数化し、合計した点数で評価を行いました。

全体の平均点	12.8	アンケートの合計点の評価
男性	14.78	食塩摂取量が
女性	12.58	0～8点：少ない
		9～13点：平均的
		14～19点：多い
		20点以上：かなり多い

アンケートの結果から見えた特徴

アンケートの合計点を比較すると女性よりも男性が高く、次のようなことが影響しているという結果でした。

- ・ 麺類を食べる頻度
- ・ 麺類の汁を飲む量
- ・ 昼食で外食、コンビニ弁当などを利用する頻度
- ・ 家庭の味付けが外食と比べて濃い
- ・ 食事量の多さ

また、年代別の傾向として、60代以上では「漬物、練り製品、アジの干物」などを食べる頻度が高く、20～50代では次のようなことが高いという結果でした。

- ・ 肉加工品、麺類、菓子類の摂取頻度
- ・ 麺類の汁を飲む量
- ・ 昼食で外食、コンビニ弁当などを利用する頻度
- ・ 夕食で外食、惣菜などを利用する頻度
- ・ 家庭の味付けが外食と比べて濃い
- ・ 食事量の多さ