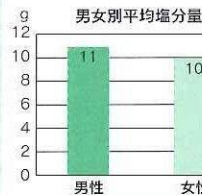


## 食育コーナー 減塩作戦

村の健診時などで1日の塩分摂取目安量の調査を実施したところ、30代から80代の男性11g、女性10gという結果が出ました。これは、健康でいるための成人1人1日あたり食塩摂取目標量8gより取りすぎています。まずは1g減らしましょう。食塩の取りすぎは、高血圧だけでなく「がん」「心臓病」「脳卒中」などの原因となります。日頃から薄味に心がけましょう。



### \*7つのポイント

- 加工食品は控えめに。  
●ハム、ソーセージ、練り製品には食塩が含まれています。
- めん類(うどん、そば、ラーメンなど)の汁は残す。  
●ラーメンのスープを残すと約2g減塩できます。
- しょうゆなどの調味料は「かける」より「つける」  
●「つける」と使用した量がわかりやすく、減塩しやすくなります。
- 新鮮な食材を使い素材のうまみを利用する。
- 酢、かんぎつ類(レモン、ゆずなど)、香味野菜(青じそ、しょうが、みょうがなど)を利用する。
- みそ汁やスープは、具たくさんに。  
●具たくさんにすることで約0.5g減塩できます。
- だしのうま味を生かす。  
●天然だし(かつお・こんぶ)をとると、みそ汁やスープ1人前で約0.3g減塩できます。

## 乳幼児のいる ママ達へのお知らせ

対 場 時 日  
容 象 所 間 程  
12月4日(木)  
午前10時~12時  
保健センター  
乳児と保育者  
赤ちゃんのママサ  
ージや離乳食の

すくすく、ばくばく教室

持ち物  
試食  
バスタオル、飲み物等  
連絡  
お申し込みは2日まで

### 育児相談

随時実施。子どもの体重測定、予防接種など相談希望者は、保健師へ連絡してからお出かけください。

## 内村鑑三記念「がん哲学外来」3周年記念公開シンポジウム がんに聴く

- 日 時 12月7日(日) 午後1時~3時
- 会 場 ディラン (沼田市)
- 参加費 無料
- テーマ 「がんに聴く」
- シンポジストの講演  
「がんサバイバーって、何?」  
TBSテレビ報道局解説委員  
報道局エキスパート部長 JNN「報道特集」担当 小嶋 修一氏  
「乳がんを体験して学んだこと」  
読売新聞東京本社編集局 社会保障部 次長 本田麻由美氏  
「がん哲学外来~がん医療における対話~」  
順天堂大学医学部 病理・腫瘍学講座 教授 樋野 興夫氏
- 主催 がん診療連携拠点病院 国立病院機構 沼田病院
- 後援 群馬大学医学部附属病院、沼田利根医師会、沼田利根歯科医師会、沼田利根薬剤師会、利根沼田保健福祉事務所、利根沼田広域市町村圏振興整備組合 (沼田市、片品村、川場村、昭和村、みなかみ町)

## 12月の当番医予定表



※診療時間は午前9時から午後5時までです。できるだけ時間内に受診してください。  
※急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の受診はご遠慮願います。  
※在宅待機のため、原則として往診は致しません。  
※専門外の疾患の場合は対応しかねることもあります。

日	科	内 科	外 科	休日夜間当番病院
7日(日)	吾妻脳外循環科 東吾妻町 (68)5211	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711
14日(日)	くりはら医院 東吾妻町 (68)0355	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055
21日(日)	東吾妻町診療所 東吾妻町 (59)3010	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711
23日(火)	田島病院 中之条町 (75)3350	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111
28日(日)	四万診療所 中之条町 (64)2136	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055
29日(月)	加地医院 東吾妻町 (68)2103	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711
30日(火)	しまだ医院 中之条町 (76)3435	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111
31日(水)	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711