

## 減塩のお話①

塩分を控える食生活が大切なことはわかっていても、減塩の必要性や方法を具体的に理解されている方は少ないかもしれません。今月から3回シリーズで「減塩」について考えてみたいと思います。

### 【減塩の必要性：塩分の摂り過ぎによる病気の予防】

私たちは塩分を摂り過ぎるとのどが渇き、水分を多く取ります。その結果、血液量が増え、高血圧になります。高血圧の状態が続くと全身の動脈硬化が進み、狭心症・心筋梗塞や脳出血・脳梗塞などの重大な病気につながる恐れがあります。また、塩分の摂り過ぎは腎臓に大きな負担を与え、腎臓疾患を引き起こ

すこともあります。

このような病気を予防するためには、食事に含まれる塩を減らす『減塩』がとても大切です。加齢とともに塩味を感じづらくなり、さらに濃い味を好むようになりますので、ふだんから薄味に慣れておくことや「味噌汁は一日一杯にする」など、できることから取り組んでいきましょう。



### 問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課保健福祉係 ☎01398-2-3111

## さしのべて あなたのその手 いちはやく ～11月は児童虐待防止推進月間です～

「児童虐待」とは、保護者(親または親にかわる養育者)が、子どもの心や身体を傷つけ、子どもの健やかな発育や発達に悪い影響を与えることを言います。

- ・泣き声が一向にやまない、怒鳴り声が聞こえる。
- ・子どもに殴られたようなあざがある。
- ・子どもが同じ服をずーっと着ている、不潔である。
- ・保護者が子どもを学校に行かせていないようだ、日中も子どもが家にいるようだ。
- ・保護者が子どもに拒否的な態度をとったり、心を傷つけるようなことを繰り返し言う。
- ・保護者が小さな子どもを家に残して度々外出する など。

「虐待かも」と思ったら、すぐにお電話をください(通告)。電話は匿名でできますし、内容に関する秘密は守られます。あなたの「おせっかい」が、子どもを守ります。子育て中のお父さん、お母さん。ひとりで悩まずにSOSを出してください。

- 【連絡先】
- ・住民生活課児童係 ☎0137-62-2112
  - ・函館児童相談所 ☎0138-54-4152
  - ・熊石総合支所住民サービス課環境生活係 ☎01398-2-3111
  - ・児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく)



## ご供養の心によりそう あおい セレモニー

- ・病院、各施設からの直接安置等、ご相談下さい
- ・町外からの搬送もお引き受けいたします
- ・自宅や寺院・会館を利用したの葬儀全てお任せ下さい

〒049-3102 北海道二世郡八雲町東町247-1  
電話 0137-64-2855 FAX 0137-66-5015

## 新規・解体撤去・ リフォーム追加彫刻… 墓石のことなら ご相談ください!

洋型・和型墓石も各種展示いたしております。

## 高橋石材工業株式会社

〒049-3122 北海道二世郡八雲町花浦78  
TEL(0137)62-2960 FAX(0137)63-2266

お任せ下さい!!