

保健師だより

あなたの健康支えます!!

◆◆ 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です ◆◆

がんや生活習慣病は日常生活と関連しており、健康の保持・増進を図るため、「運動習慣の確立」や「食生活改善」といった生活習慣の確立が重要です。

町では健康増進計画・食育推進計画（生き生きヘルスプランかがみいし）に基づいて町民の皆さんの健康づくりを推進しています。健康に長生きするため、この機会に自分自身の身体活動や食生活を見直してみませんか？

★食生活

- 朝ごはんを食べましょう
- 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう
- 塩分に気をつけましょう（1日の摂取目安量：男性 7.5 g、女性 6.5 g）
- 野菜を積極的に摂取しましょう（1日の摂取目標量：350 g）



★運動・生活習慣

- 1日30分以上の運動をしましょう
- 禁煙・適正飲酒を心がけましょう
- 歯の健康を保つために歯科検診を受けましょう
- 自らの健康管理のため、定期的に健診を受けましょう



★こころの健康

- ストレスを解消しましょう
- 睡眠や休養をとることを大切にしましょう
- 悩みや心配ごととは一人で考え込まないようにしましょう

鏡石町生き生きヘルスプランかがみいし（概要版）はこちらから⇒



●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について

7月に実施された町内産の自家消費食品放射能検査の結果は、右表のとおりです。国の暫定基準値 100 ベクレル/kgを超える数値が検出された食品は、0件でした。また、井戸水の検査実施はありませんでした。

なお、検査に出される際には、正確な判定を行うため、食材 100 グラム以上が必要となります。付いた土（泥）などを洗い流し、食べられない部分ではできるだけ取り除いた水分などを含まない調理前の材料をご持参ください。

※材料の量や状態などで正確な判定ができない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考測定扱いとしての結果報告となりますのでご承知願います。

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
ブルーベリー	1	0	いんげん	1	0
モロヘイヤ	1	0	みょうが	1	0
なす	1	0	合計	5	0

●問い合わせ先

簡易放射能測定センター（勤労青少年ホーム内）
☎ 62-2444

～地域のサロンに参加してみませんか？～

サロンでは、地域の皆さんが自身のために行う「交流による仲間づくり」「居場所づくり」の活動を行っています。現在、町内 12 か所にサロンがあり、健康のために体操やゲーム、講座など、地域によって様々な活動を行っています。ぜひ近くのサロンに参加してみませんか？

「初めてでなかなか参加できない」「どこで開催しているの？」など、サロンに関してご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先 町社会福祉協議会 ☎ 62-6428



8月17日(木)に開かれた、サロン「てんさくせんたー」（鏡田区）の様子。町管理栄養士によるバランスの良い食事に関する講話と、ヘルスメイトが作成した米粉クッキーの配布を行いました

敬老会の中止による敬老祝品の受渡しについて

今年の町主催の敬老会につきましては、昨年同様、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止することといたしました。敬老祝品の受渡しについては、各地区に受領所を設けますので、送付された案内はがきを必ず持参の上、お近くの受領所へお越しください。

●受領所での敬老祝品の受け渡し日時 9月17日(土) 9時～正午まで

なお、案内はがきを紛失された方、当日受け取りができない方は、9月22日(木)以降（土日祝日を除く）に町勤労青少年ホームにお越しください。

【受領所一覧】

1	あやめホール（鏡石一小内）	6	豊郷構造改善センター
2	笠石多目的集会所	7	仁井田多目的集会所
3	久来石転作センター	8	旭町コミュニティセンター
4	鏡田転作センター	9	高久田多目的集会所
5	成田保健センター	10	さかい集会所



●問い合わせ先 福祉こども課 ☎ 62-2210

牧場のあーさー♪ “まちの文化財探訪記” と行く

鏡石町内には、先人たちの残した貴重な文化財が数多くあり、次の世代に伝えるため、保護・保存には町民の皆さんの協力が必要です。

『温故知新』新しきまちづくりの糧となることを願い、町の文化財を紹介していきます。さあ、皆さんも牧場のあーさー♪と一緒に文化財を訪ねましょう。

【第10回】平太佛自然石板碑

（所在地：久来石 80 番地）

この板碑は、和田平太胤長の供養塔と伝えられています。

碑の高さ約 1m35cm、幅約 70cm、厚さ約 27cmで文字は彫られていません。

和田平太胤長が鎌倉幕府に対する謀反を企て、岩瀬の地で処刑されたことを考えると、胤長は幕府の罪人であることから、公をはばかり何も彫らなかつたということも推測され、胤長の供養塔という言い伝えに信ぴょう性を持たせるものとなっています。

なお、須賀川市の稲村地区、この板碑との距離わずか 4 km 余りのところに「平太仏」とよばれる板碑があり、胤長の墓であるといわれています。

現在須賀川市役所では、1階市役所みんな

のスクエアにおいて「鎌倉殿の十三人関連展示」として、和田平太胤長の錦絵等が展示されています。



まっさらな板碑は初めて見たモ～



牧場のあーさー♪ の「ここが Point ♪」

●「平太佛自然石板碑」と須賀川市の「平太仏」の関係も気になるモ～

●問い合わせ先 町公民館 ☎ 62-2031