

<高額療養費6月1日から改正>

区分	住民税課税世帯		住民税非課税世帯	
	現行	改正	現行	改正
自己負担限度額	54,000	57,000	30,000	31,800
*多数該当世帯	30,000	33,000	21,000	22,200

*多数該当世帯…1年以内に高額療養費の支給を4回以上受けた場合の世帯。

ゴミステーション
利用は
ルールを守って

あなたは、次のルールを守っていますか。もう一度確かめてみましょう。

- 決められた日の朝8時30分にステーションに出していただきますか。
- ステーションの管理は利用者でしていただけますか。
- 燃えるゴミと燃えないゴミは区別して出していますか。
- 燃えるゴミは、環境衛生組合の名入りの袋を使用していますか。

◎健診・学級・相談

7月21日	月日	行事名	時間	場所
乳児健診	対象	13時30分～14時	保健センター	
S63・11月～12月生	対象			
H元・3月～5月15日生	対象			

◎7月予防接種

7月12日	月日	接種名	時間	場所
三種混合	対象	14時～15時	保健センター	
S62年4月～6月生	対象			

保健衛生だより

保健婦メモ

野菜はともだち ③

今回でシリーズ三回目をむかえ皆さんの食卓にも野菜の登場する機会がふえてきたのではないのでしょうか。

五月の胃がん検診では昨年を五十六人上回る六百七十六人が受診され六月号の「がん」と野菜」にも皆さんの関心が高かったと思います。これか

らもに引き続きがん予防に心がけましょう。

さて、八月から町では一般健康診査を行います。これは四十才以上の方を対象に、血圧・尿・身体計測・肝機能検査・コレステロール・貧血検査と今年から新たに必要な人へ心電図、眼底、血糖検査を行うものです。この健診から、高血圧・糖尿病・貧血・高脂血症・肥満症などがわかります。今回から予防のため、少

しお話ししたいと思います。

高血圧と野菜

高血圧の予防には、まず塩分をとりすぎないことですが野菜をたくさん食べるといっそう効果があります。野菜に含まれる食物繊維はナトリウムの吸収を抑えてくれます。また、野菜に含まれるカリウムは、わずかですが血圧を下げる働きがあります。カリウムは、ゆでたり煮たりすると流出しやすいので、生で食べた方がよいです。

おもな野菜のナトリウム(Na)およびカリウム(K)の含有量

単位：mg/100g

野菜名	Na	K	野菜名	Na	K
春菊	50	620	かぼちゃ	1	330
小松菜	32	420	レタス	1	220
はす	28	470	パセリ	14	810
にんじん	26	400	大根(根)	14	240
セロリ	24	360	カリフラワー	12	380
ほうれん草	21	740	三つ葉	8	65
しょうが	4	340	ブロッコリー	6	720
トマト	2	230	にんにく	6	530
きゅうり	2	210	ごぼう	6	330
ピーマン	2	200	キャベツ	6	210
玉ねぎ	2	160	白菜	5	230
にら	1	450	なす	1	220



●血圧の正常値…最大(収縮期)血圧 140mmHg以下 (両方)
最小(拡張期)血圧 90mmHg以下