

その日(9月6日)の早朝、厚真町を震度7という巨大地震が襲いました。安平・むかわでは6強、札幌市東区や千歳でも6弱です。北海道では未曾有の大地震でした。

私も東日本大震災で震度5強という揺れを経験しました。午後3時過ぎはミーティング中でしたが、揺れが大きく外に飛び出しました。近くの商店街の人たちも外に避難していました。電信柱が大きく左右に揺れ、アスファルトが波のようにグニャグニャ動いているのを目の当たりにして本当に身の危険を感じました。ですから、今回の胆振東部地震で被災した方々の恐怖心は計り知れないものだったと想像できます。

平成最後の夏が終わりましたが今年には災害の多い年です。2月の北陸・福井の豪雪に始まり、4月の島根西部地震、7月の日本全国を襲った集中豪雨、そのあとの記録的猛暑、そして今回の胆振東部地震と、とどまることを知りません。多くの人命が奪われることも多く、災害大国日本という風評も海外では散見できます。広く世界を眺める「この傾向は日本だけではなく、世界各地で「記録的な」とか「未曾有の」という形容がつく天変地異が起っています。どうやら地球が変動期に入り込んだのかと思わせるを得ない状況になってきています。

鎌倉時代に鴨長明が書いた名随筆

地域おこし協力隊が行く！

このように歴史を鑑みても我が国は大きな災害が起るスパンがあります。そして、我々はそれを目の前に立ち尽くすのですが、しかし、その度に日本人は知恵を積み重ねていくはずで、大きな被害を被って力を落としている方や大切な人を失った方の傍らにそっと寄り添い肩を叩き合ひ、この苦難の時を乗り越えていければと強く思います。

9月6日北海道胆振東部地震のため、お亡くなりになられた方々とその家族の皆さまに謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災されました皆さまに心からお見舞い申し上げます。



地域おこし協力隊 観光推進支援員 佐藤 寧

「方丈記」には天災・飢饉についての記述も多いのですが、それはたった8年の間に起きたものについて書かれています。とりわけ京都を襲った元暦の地震は「山は崩れ海は傾ぎ、土は裂けて岩は谷底に転げ落ちた」とあります。そして余震が3ヶ月も続いたそうです。

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～大きくなったら～



すずき ひまり ちゃん



かわむら らいくん



おおかせ あいら ちゃん

Everyone's dispensary

みんなの保健室

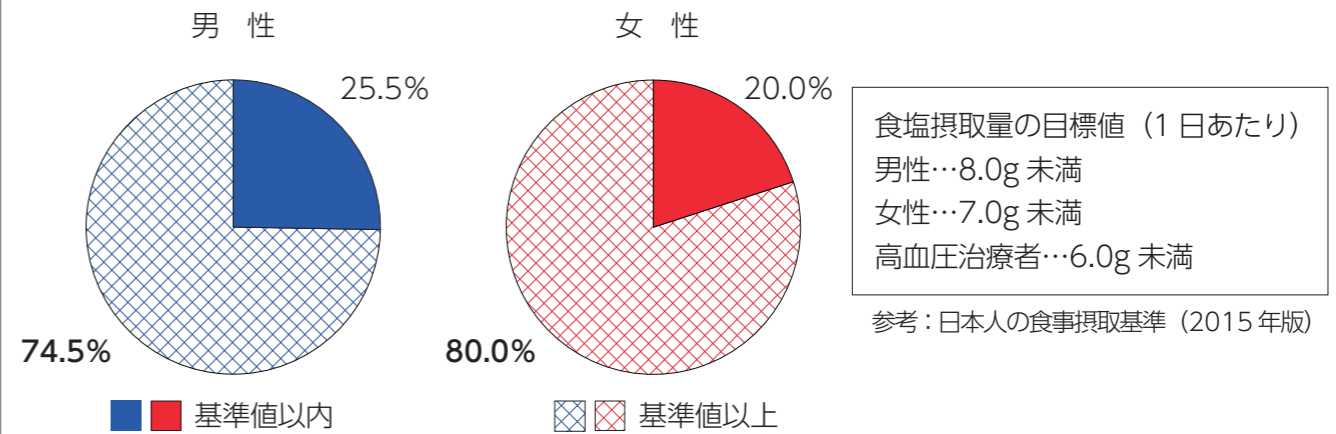
健康と減塩

味付けを薄めにする、麺類の汁は残すなど、毎日の生活のなかで減塩に取り組んでいる人は多いのではないのでしょうか。

最近では、コマーシャルなどで減塩の言葉を聞く機会も多くなったように感じます。

平成29年度 集団健診受診者のうち、尿中ナトリウム量検査による1日あたり食塩摂取量は、国が定める基準に対し、男性で74.5%、女性で80.0%の人が基準を超えている結果でした。

特定の1日あたりの結果ではありますが、目標達成に向けてもう少し減塩に努めたいところです。



食塩摂取量の目標値 (1日あたり)
 男性…8.0g 未満
 女性…7.0g 未満
 高血圧治療者…6.0g 未満

参考：日本人の食事摂取基準 (2015年版)

参考：雄武町平成29年度特定健康診査 尿中ナトリウム量検査

減塩のポイント

- 調味料はかけずにつける
- 大葉やみょうがなどの香味野菜を取り入れる
- 味付けは気持ち薄めにする
- 腹八分目で食べる量を控えめにする

「血圧が高くないから、減塩はしなくても大丈夫」と感じる人がいるかもしれませんが、減塩は高血圧の治療以外にも、がん予防の効果、美容面でもむくみの対策など、様々な面で良い効果が期待できます。

最近では、調味料だけではなく、米菓などでも減塩になっているものが増えてきました。

通常のを減塩のものに変えるなど、ご家庭で取り組まれる減塩活動の一つとして取り入れてみてはいかがでしょうか。



問保健福祉課保健係