



げんえん むり たの すこ いしき  
減塩は、無理なく楽しく少しの意識で

はじ  
できることから始めましょう



6月は食育月間です。改めて「食」の大切さ、なかでも『減塩』について考えてみましょう。

人が生きていくための基本となり、心や身体の成長の基礎となるのが食事です。健康に暮らすためには、色々な経験を通して「食」についての知識と、適切な「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を送ることが出来るようになることが大切です。

食育月間である6月、特に各ご家庭で実行していただきたいことは、**減塩**に取り組むことです。

奥出雲町では、奥出雲町健康づくり推進協議会栄養改善部会で町の課題である塩分について関心を高めることを目的とした啓発チラシを作成しました。町内の幼稚園、小・中学校を通じて各ご家庭に配布させていただきました。各々の年代に応じて、まずは自分の塩分の摂取状況を知っていただくことを目的としています。

生活習慣病の予防のためにも、改めて自分自身の食生活について確認してみましょう。

減塩は、無理なく楽しく少しの意識で  
できることから始めましょう

減塩の必要性については理解していても、食生活を変えることができません。お困りではないですか。  
年代に応じて減塩のポイントも変わります。まずは自分の状況を知るところから始めてみましょう。

あなたはどの年代ですか？

子ども 大人 おとしより

給食のようなおいしい薄味に慣れ、バランス良く食べましょう

自分の塩分摂取状況を確認しましょう

塩分の多い漬物や佃煮等を控えましょう

※推定尿中塩分検査  
健診や受診の際、提出する尿検査で自分の塩分摂取量の推定値を算出できます  
(インターネットで検査用キットを購入したり、健診時に検査ができる医療機関もあります)

塩分の目安摂取量 (15歳以上)

|    | 男性     | 女性     |
|----|--------|--------|
| 目標 | 7.5g未満 | 6.5g未満 |
| 現状 | 10.3g  | 8.8g   |

奥出雲町健康づくり推進協議会栄養改善委員会  
事務局 奥出雲町健康福祉課健康づくり推進課 4階  
〒694-0201 電話：54-2781 有線：31-5000 (内線3144・5145)

## 带状疱疹予防接種の費用助成について

奥出雲町では、带状疱疹予防接種の定期接種開始に伴い、次の通り費用助成を実施します。

### < 带状疱疹とは >

带状疱疹は、水痘・带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、痛み、水泡（水ぶくれ）を伴う紅斑が現れる皮膚の病気です。合併症の1つに、皮膚の症状が治った後にも痛みが残ることがあり、日常生活に支障をきたすこともあります。



### < 対象者 >

対象者には、4月に通知を送付しています。

- 令和7年度内に65歳を迎える方
- 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

注1) 令和7年度から5年間の経過措置として、その年度に70、75、80、85、90、95、100歳になる方も対象となります。

注2) 令和7年度に限り、100歳以上の方は全員対象となります。

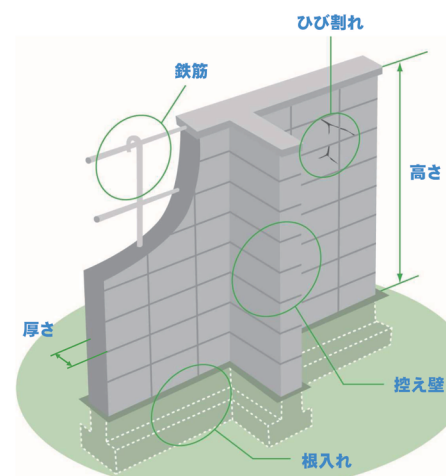
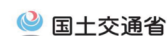
### < 内容 >

どちらか1つのワクチンを選択してください。

|       | 乾燥弱毒生水痘ワクチン                                                                                                                                                                                              | 乾燥組換え带状疱疹ワクチン                                |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 実施期間  | 令和7年4月1日から 令和8年3月31日まで                                                                                                                                                                                   |                                              |
| 助成額   | 1回につき4,000円                                                                                                                                                                                              | 1回につき10,000円                                 |
| 自己負担金 | 医療機関での接種費用から、助成額を引いた額                                                                                                                                                                                    |                                              |
| 接種の方法 | 1回（皮下注射）                                                                                                                                                                                                 | 2回（筋肉内注射）                                    |
| 接種間隔  |                                                                                                                                                                                                          | 2か月以上の間隔をあける<br>ただし、6か月までに2回目の接種を完了することが望ましい |
| 接種条件  | 病気や治療によって、免疫が低下している方は接種できない                                                                                                                                                                              | 免疫の状態に関わらず接種できる                              |
| 予診票の色 | 黄緑色                                                                                                                                                                                                      |                                              |
| 注意事項  | ・助成を受けられるのは、生涯で一度のみです。<br>・ワクチン接種後に、接種部位の疼痛・発赤などの副反応がみられることがあります。気になる症状を認めた場合は、接種した医療機関へお問い合わせください。<br>・いずれの带状疱疹ワクチンについても、医師が特に必要と認めた場合は、他のワクチンと同時接種が可能です。<br>・生ワクチンについては、他の生ワクチンとは27日以上の間隔を置いて接種してください。 |                                              |

【お問い合わせ】 健康福祉課 健康づくり推進1係・2係 電話:54-2781

### ブロック塀等の点検のチェックポイント



※「パンフレット「地震から家が守ろう」  
日本建築防災協会 2013.1 をもとに  
国土交通省において一部変更

出典：国土交通省ウェブサイト  
<https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/blockbei.html>

平成30年6月18日に発生した大阪府北部を震源とする地震によりブロック塀が倒壊し、尊い命が犠牲となりました。建築物のブロック塀や組積造の壁（れんが造、石造等）の所有者等の皆様は、ブロック塀等の点検のチェックポイントを参考に、安全を確保してください。

## 建築物の壁の安全点検について

ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。  
まず外観で1～5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。

- 1. 塀は高すぎないか  
・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か  
・塀の厚さは10cm以上か。（塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上）
- 3. 控え壁はあるか。（塀の高さが1.2m超の場合）  
・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか  
・コンクリートの基礎があるか。
- 5. 塀は健全か  
・塀に傾き、ひび割れはないか。

<専門家に相談しましょう>

- 6. 塀に鉄筋は入っているか  
・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも 80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。  
・基礎の根入れ深さは30cm以上か。（塀の高さが1.2m超の場合）

組積造（れんが造、石造、鉄筋のないブロック造）の塀の場合

- 1. 塀の高さは地盤から1.2m以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か。
- 3. 塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか。
- 5. 塀に傾き、ひび割れはないか。

<専門家に相談しましょう>

- 6. 基礎の根入れ深さは20cm以上か。

【お問い合わせ】総務課防災管理係 電話:54-2505 有線:31-5000(内線5227)

※危険なブロック塀等の除去等について補助制度を設けておりますので、  
総務課防災管理係までご相談ください