



# 健康づくり応援通信 ⑥1

健康づくり課 ☎ 21-0228

## 子どもの視力について

市では、令和4年10月から3歳児健診で、屈折異常（遠視・近視・乱視）を測定する「屈折検査」を始めています。

弱視や斜視については、早期発見や早期治療が必要です。発見が遅れると、治療に時間を要したり、生涯にわたって視力に影響を及ぼす場合があります。

また、最近では、スマートフォンやタブレットなどのデジタルデバイスが子どもたちの健全な成長に与える影響が問題となっています。デジタルデバイスの主な問題は、視力の成長する大切な時期に、

①近視の進行 ②ドライアイ ③斜視の発症や悪化がみられることが挙げられます。

ダブリューエイチオー

WHO（世界保健機関）では、2歳未満はテレビやデジタルデバイスの視聴をさせないこと、2～4歳では1時間を超えないことを推奨しています。子どもたちの目の健康のために、家族でデジタルデバイスの使い方を話し合い、視聴する時間や内容を保護者が管理することが重要です。



ながせしょうこ  
長瀬祥子 保健師  
(健康づくり課)



# 成羽病院通信 ⑩7

成羽病院 ☎ 42-3111

普段の食事に含まれる食塩の量は…

 味噌汁(1杯) 食塩 1.2g	 インスタントスープ(1杯) 食塩 2.2g	 炒め野菜(1杯) 食塩 1.2g	 肉(100g) 食塩 0.2g
 魚(100g) 食塩 0.7g	 魚(100g) 食塩 0.4g	 果糖・砂糖(1杯) 食塩 0.1g	 即席麺(1杯) 食塩 2.2g
 味噌汁(1杯) 食塩 1.2g	 味噌汁(1杯) 食塩 1.2g	 塩(1つまみ) 食塩 0.2g	 塩(1つまみ) 食塩 0.2g

- ※複数のおかずのうち1品は普通の味付けにするのもよいでしょう。
- ⑥ 味にメリハリをつける
  - ⑤ 調味料は「かける」より「つける」
  - ④ めん類の汁を残す
  - ③ 汁物は具だくさんにする
  - ② 低塩の調味料を利用する(ケチャップ、マヨネーズなど)
  - ① 香辛料や酸味を利用する(コショウ、生姜、かんきつ類、酢など)

### 【減塩のポイント】

寒い日がつづき、おでんなどの鍋物や温かい麺類、汁物を食べる機会が増えていますか？ 食塩のとりすぎは血圧が上がって、血管に負担がかかり、さまざまな病気を引き起こす可能性があります。1日の食塩摂取目標量(成人)は、男性7.5g未満・女性6.5g未満、高血圧の方は6g未満です。

成羽病院では外来栄養指導を行っていますので、気になる人は受診の際にご相談ください。

## 食塩をとりすぎていませんか？

栄養室 池田三根 室長  
いけだみね

### 看護師・薬剤師募集

成羽病院では看護師・薬剤師を募集しています。勤務形態など詳しくはお問い合わせください。

