

保健だより

健康診断で、気にかかる数値は出ていませんか？肥満度や血糖値、血圧、コレステロール値などは、「すこし高め」でも生活習慣病を進行させるので、気をつけましょう。

改善の基本は食事と運動に気をつけて肥満にならないようにすることです。食事は油脂や砂糖をとりすぎないこと、魚介や肉、大豆、野菜類などをバランスよくとることが大切です。

たっぷり野菜料理でダイエット
 ダイエットをするときはいきなり食事のすべてを見直すよりも、まずは野菜や海藻、きのこ類を多くとることから始めましょう。

これらを増やすと栄養のバランスが整ううえに、肉や魚といった主菜や主食をとりすぎないことにつながります。

野菜は一日350g以上食べましょう

まずは1日3食を規則正しく食べましょう。そして一食に野菜を100g以上とりたいたいものです。量りがない場合は1日に両手に山盛りいっぱい(1人分の目安)となります。

*野菜は体に良いからと言って毎日トマトばかりを2個も3個も食べないでください。(東川のトマトのように大きくて甘いものは、その糖分も高いのです。)

いろいろな種類の野菜を合わせて350gです。その中には緑黄色野菜と言われるピーマン、小松菜、人参、青梗菜などを100〜150

なすび、玉葱、胡瓜、白菜などの淡色野菜は200〜250gを目安に食べましょう。この他に海藻類やきのこ類もそれぞれ食べるように心がけましょう。

おすすめは簡単に出来て野菜たっぷりの汁物の献立です。

材料/1人分	ピーマン	10g
	人参	30g
	セロリ	10g
	豆腐	5g
	トマトジュース(無塩のもの)	30g
	(生のトマトでもOK)	
	油	50g
	固形ブイヨン	1g
	水	2g
	チリパウダー	150g
	塩	少量
	コショウ	少々
	作り方	適宜
	ピーマン、玉葱、人参、セロリを一口大に切ります。	
	鍋に油を入れて熱し、玉葱がしんなりするまで炒め、残りの野菜を加えて炒めます。	
	トマトジュースと調味料を加	

えて4〜5分煮ます。
 豆腐を手でざっとくずして加え、塩とコショウで味をととのえます。

野菜の機能性
 近年、野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維など、さまざまな機能性成分が発見されていますが、特定の成分のみに注目するのは危険です。いろいろな種類の野菜を食べることと心がけましょう。

最近注目されている食物繊維の効能
 ・大腸がんを予防します。
 ・血糖値の上昇を抑制します。
 ・血中のコレステロールやナトリウムの吸収を阻害します。

健康な体は食事から...毎日
 の食事をバランスよく！
 主食(ご飯、パン、めん類などの炭水化物)
 主菜(肉、魚、卵、豆などのたんぱく質)
 副菜(野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を含むもの)に
 それを加えて...

汁物 野菜や海藻・キノコ類を使って...
 果物
 牛乳・乳製品
 量は腹八分目を心がけたいものです。

体重を計る
 人は太つてくると体重計に乗りたくないものです。

体重を計って記録をつけ始めると、体重を著しく増やさないでいられる効果があります。

記録すると励みになる
 お菓子、果物、アルコール。食生活で一番の問題な点はなんだろう？たとえばお菓子を食べてはなかった日に、お菓子を食べても大丈夫、これもダメ、これもダメ、はストレスのもと。することがいっぱいあっても混乱するばかりです。お菓子を減らす。お酒を減らす。運動をする等、自分のできることから実行してみることで。

保健相談室をご利用下さい
 役場(保健センター)では月曜日〜金曜日まで保健相談室を開設しています。生活習慣病の予防についてのご相談から体脂肪測定や万歩計の貸し出しも行なっていますのでお気軽におこしく下さい。



10月 October

保健カレンダー

お問い合わせ 保健福祉課保健指導係

【10月分】
 3日(日)〜H18年1月20日(金)
 インフルエンザ予防接種期間

4日(火)	リハビリ教室	11:00~14:30
5日(水)	介護教室	13:30~15:30
6日(木)	親子ふれあい教室	10:00~11:30
7日(金)	もくもく教室 [申込制]	13:00~14:00
	乳幼児健診	13:30~
		(通知者以外は14:30~)
13日(木)	親子ふれあい教室	10:00~11:30
	乳幼児予防接種	
	三種混合	13:45~14:00
	B C G	14:30~14:45
	麻しん	15:15~15:30
	風しん	16:00~16:15
18日(火)	リハビリ教室(理学療法士による指導)	[予約制]
20日(木)	親子ふれあい教室	10:00~11:30
20日(木)~21日(金)	エキノコックス症検診	
		20日(木) 15:00~17:00
		21日(金) 17:00~19:00
25日(火)	リハビリ教室	11:00~14:30
26日(水)	子宮・乳がん検診(旭川がん検診センター)	[申込制]
27日(木)	3歳児健診	12:45~13:15
28日(金)	栄養教室(基礎編)	10:00~12:00
31日(日)	子育て相談 [予約制]	13:30~

会場は保健福祉センターです!

<地域子育て支援センター>
 <親子遊びの体験教室> [予約制]

7日(金)	テーマ「楽器あそび」	10:00~11:30
14日(金)	テーマ「紙あそび」	10:00~11:30
21日(金)	テーマ「作ってみよう」	10:00~11:30

<遊びの広場>(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放)...9:00~12:00
 3日(月)・4日(火)・5日(水)・11日(火)・12日(水)・17日(月)・18日(火)・19日(水)・24日(月)・25日(火)・26日(水)・31日(月)
 会場は幼児センターです!
 申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

【11月分】

2日(水)	移動献血車来町	16日(木)	糖尿病予防教室
8日(火)	リハビリ教室	17日(水)	元気っ子クッキング
10日(木)	親子ふれあい教室	21日(金)	子育て相談
	乳幼児予防接種	25日(金)	良い食生活講習
11日(金)	ごっくん教室	29日(火)	リハビリ教室
	乳幼児健診	30日(水)	栄養教室(基礎編)

お済みですか?予防接種~麻しん(はしか)・風しん~

予防接種法の改正により、平成18年4月より麻しん(はしか)・風しんが混合ワクチンとなり、それぞれ単独ワクチンは廃止となります。そのため、平成18年4月以降のそれぞれの単独ワクチンの接種はできなくなります。まだ麻しん(はしか)・風しんの予防接種を受けていないお子さんは平成18年3月までにお早めに受けてください。

お問い合わせは保健福祉課保健指導係まで。

子宮・乳がん検診のお知らせ

実施日	10月26日(水)
会場	旭川がん検診センター (保健福祉センターよりバスで送迎します。)
時間	午前8時までに保健福祉センターへ集合してください
対象者	子宮がん...20歳以上の女性 (今年度20歳になる方も該当します。) 乳がん.....40歳以上の女性 (今年度40歳になる方も該当します。)
料金	乳がん(X線検査含む) 2,000円 子宮がん 1,500円 超音波 500円 子宮体部(必要な方のみ) 1,000円
申込み	新聞折り込みにて配布された申込チラシに必要事項を記入し、保健福祉課保健指導係まで申込みください。(電話による受付可)
締切り	10月7日(金)

インフルエンザ予防接種の実施について

町では、次のとおり接種費用を補助し、インフルエンザ予防接種を実施しますので、お知らせします。

接種期間 10月3日(月)〜平成18年1月20日(金) 毎週月曜日〜金曜日 午前9時〜午後4時30分まで

実施機関 東川町立診療所(☎82-2101)

対象者 65歳以上の方(65歳になった誕生日の日から接種可能)
 60歳〜65歳未満の方で、心臓やじん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方(医師の診断書又は身体障害者手帳など障害の程度1級が確認できるものをご持参ください)
 15歳以下の方
 上記以外の方は、任意接種で受けることができます

接種費用 1,000円(、の対象者のみ)
 ただし接種期間内に2回目の接種の方は実費が必要です。
 の方は、補助対象外となるので、2,500円となります

持ち物 健康保険証・運転免許証等身分を証明できるもの。
 その他 接種を希望される方は直接診療所にお越しください。お問い合わせは保健福祉課保健指導係まで