

3月の保健行事

3月の当番医

3月11日 酒井医院 TEL855-2629	4月1日 梶山医院 TEL854-2771
3月18日 宗盛医院 TEL854-1111	4月8日 豊田レディースクリニック TEL855-1913
3月25日 片山医院 TEL854-0252	☆電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	19日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操、母子健康手帳の交付等を行います。
	26日(月)	東公民館		
	4月4日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	13日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	15日(木)	東公民館	13:30~15:00	
	26日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	4月4日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
離乳食教室	26日(月)	町民会館	13:00~14:00	離乳食の進め方や作り方など、試食を通して体験できます。栄養士が具体的にアドバイスします。ご希望の方は直接お越しください。
マスカットキッズ	30日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。親子で料理教室～みんなでおやつを作りましょう～
スマイルキッズ	23日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	春うらら会 ゆっくり茶話会をしましょう。
ポリオ生ワクチン	4月3日(火)	町民会館	(受付時間) 13:15~14:00	生後3カ月~90カ月の乳幼児対象。母子健康手帳と問診票を持参してください。お口からの接種ですので接種前後1時間の食事は控えましょう。
	4月6日(金)	西部地域健康センター	(実施時間) 13:30~14:00	
	4月27日(金)	町民会館		

広報「くまの」では、町民の皆さまのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。



75歳を過ぎた頃から加齢にともない、食事が少なくなったり、消化吸収が低下すること、今までの食生活を続けていると、必要な栄養素がとれなくなってしまうことがあります。思いあたることはないのに、体重が減ってきた人は注意が必要です。

介護予防に積極的に取り組み身体機能を維持するためにも、たんぱく質・エネルギーを効率的にとることに重点を置いた食生活へと切り替えていきましょう。

※ただし、腎臓障害などがある場合を除く。

中年期以降、「生活習慣病」予防のため、「食事を控えめにする」「動物性たんぱく質を控えめにする」ことを心がけてきた人も多いのでは?しかし、高齢になってからも、そのままではよいのでしょうか。

健康を維持するための食事のポイント

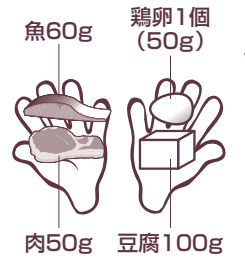
健康を維持するためには、次の5つのポイントを入れた食生活を取り入れることが大切です。特に、たんぱく質やカルシウムは不足すると骨の萎縮をおこし、骨折しやすくなるといわれていますので、毎日必要なだけとるようにしましょう。

ポイント①

「たんぱく質」をとりましょう
良質のたんぱく質(魚・肉・卵・豆腐など)をとりましょう。

ポイント②

「カルシウム」を意識してとりましょう
骨粗しょう症の予防のために、カルシウムを多く含む牛乳・乳製品、豆腐などを意識してとりましょう。



腐100g、魚60g、肉50gを目安に、3食に分けてとりましょう。

ポイント③

「ビタミン」や「ミネラル」、「食物繊維」もしっかりと

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な新鮮な野菜、くだもの、いも類、海藻類、きのこ類をとりましょう。野菜は一日に350g以上とるのが理想的。そのうち120g以上は緑黄色野菜にし

ましょう。

ポイント④
「塩分」は一日10g未満に

高齢になると味覚がなくなるため、濃い味になりがちです。高血圧などの予防のためにも、薄味に心がけましょう。

ポイント⑤

献立づくりはいろいろな食材を組み合わせて
朝食、昼食、夕食ごとに、主食・主菜・副菜・汁物などを組み合わせて献立をつくりましょう。食材の品数が多くなり、栄養のバランスがとりやすくなります。

栄養相談も随時受け付けています。まずは、健康課へお電話でお問い合わせください。

問合せ先 健康課
TEL 855-1755

広報クイズ

2007年3月

最終回
3人に当たる!

約1年半掲載した広報クイズは、今月で最終回となります。皆さんからのたくさんのご応募ありがとうございました。

今回は、最終回ということで、全問正解された方の中から抽選で3人の方に、図書カード(又は券500円分)が当たります。奮って応募ください。

次のうちどれでしょうか?
(ヒント:P5)

- ① 未熟児の訪問指導
- ② パスポートの発給
- ③ 申請書の受理と交付確定申告

応募方法
ハガキに回答、住所、氏名、年齢、電話番号と必ず広報紙に対する意見なども記入のうえ、企画課へ必ず郵送で送付。

応募締切
3月16日(金)(消印有効)

2月号「広報クイズ」

答え ③
当選者 堀野誉晃さん
(城之堀)

問合せ先

企画課 情報推進係
TEL 820-5602

- ① ICカード
 - ② 割引券
 - ③ 入場券
- 問2 平成19年6月から広島県の事務が熊野町に移る窓口サービスは、