

# 保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783

E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## 健康コラム 食生活の習慣に注意！

朝食をきちんと食べていない、夜遅くに夕食をとることが多い、ラーメンのスープは飲み干さない気がすまない、などの悪習慣を身につけていませんか？健康を守るために、食生活のNG習慣を覚えておきましょう。

### 「朝食抜き」は×

理想のエネルギー比率は「朝3、昼4、夜3」

朝は野菜を多めにしっかり食べよう。

#### ◎朝食の上手な摂り方

- ・前日から野菜ジュースやスープ、バナナなど、何品か準備する。
- ・和食なら具だくさんのみそ汁に、洋食ならスープに野菜をたっぷり入れて。
- ・朝食に副菜を必ず1品以上とり入れる。



### 「遅めの夕食」は×

脂肪がたまりやすくなるため、遅い夕食は控えめに。

遅くなるほどエネルギー量を減らそう。

#### ◎夕食の上手な摂り方

- ・早めの、決まった時間帯に食べるようにする。
- ・夕食が遅くなってしまったら、夕方におにぎりやヨーグルトなどで補い、夕食は軽めにとる。
- ・朝食に副菜を必ず1品以上とり入れる。
- ・夜遅くとする場合は、消化のよいものを腹八分目にとるようにして、翌日の朝食をしっかりとする。

### 「食塩のとりすぎ」は×

理想は「1日あたり、男性は9g未満、女性は7.5g未満」（血圧が気になる人は6g未満）

#### ◎上手な減塩のしかた！

- ・昆布、かつお節、しいたけなど、天然食品のだしのうま味を生かす。
- ・みつば、しそ、生姜などの香味野菜を味のアクセントに。
- ・わさび、こしょう、カレー粉などの香辛料をきかせる。
- ・しょうゆや食塩などを食卓に置かない。
- ・しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけるようにする。
- ・めん類のスープはなるべく飲まないようにする。



6月30日(月)は

国見町の献血の日です



いのちを救う

愛の献血にご協力を!!

《1号車》

実施場所	受付時間
観月台文化センター前	午前9時から午前11時
(株)大岩マシナリー 国見事業所前	正午から午後1時
一心堂薬局前	午後2時30分から午後3時30分
福島信用金庫 国見支店前	午後4時から午後5時

《2号車》

実施場所	受付時間
八巻石材工業(株)国見工場前	午前9時から午前11時
(株)大岩マシナリー 国見事業所前	正午から午後1時
(株)福梁製作所前	午後2時30分から午後3時30分
清水製作所(株)福島工場前	午後4時から午後5時

## \*\*\* ニコニコ相談会 \*\*\*

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	8月20日(木)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。

《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物(水筒にいれて)を忘れずに!

《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所(☎585-2374)に電話でお申し込みください。

## \*\*\* 乳児健診 \*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(平成26年4月生まれ) ・9か月児(平成25年10月生まれ)	8月28日(木)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて

9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。

《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに!

## \*\*\* 3歳6か月健診 \*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
平成22年12月1日から 平成23年1月31日生まれの子	8月21日(木)	午後1時30分から 午後1時45分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを実施します。

心理判定員による相談・指導・子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。

健診該当者には後日健診票を郵送します。

《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに!

## information

### 「心の健康相談」 のお知らせ

県北保健福祉事務所では、職場や地域社会・家庭の中でのストレス等の影響で、心の悩みを抱えている方が、専門の医師に相談する場として「心の健康相談」を実施しています。お気軽にご相談ください。

日程 7月25日(金)、8月28日(木)

午後1時30分から午後3時30分

場所 県北保健福祉事務所

申込み方法 予約制ですので前日までに電話でお申込みください。

申込み・問い合わせ 県北保健福祉事務所 健康福祉部 障がい者支援チーム

☎ 534-4300

