

令和元年度  
大磯町就学時健康診断

▼対象 町内在住かつ来年度に小学校へ就学するお子さん

大磯地区

▼とき 10月31日(木)  
13時20分～13時45分

▼ところ 大磯幼稚園

国府地区

▼とき 10月23日(水)  
13時20分～13時45分

▼ところ たかとり幼稚園

問 学校教育課 ☎内線322

健診結果相談会(要予約)

特定健康診査を受けた方へ

保健師、管理栄養士による個別相談を実施し、特定健康診査の結果の見方や生活習慣の改善ポイントをお教えします。

当日は、「体組成測定」、「血管年齢測定」、「骨ウェーブ」を

9月10日の世界自殺予防デーから一週間は

自殺予防週間です

この時期は季節の変わり目により体調を崩しやすいことや、社会人は年末に向けて慌ただしくなる時期であり、青少年は長い夏休みが明け、新学期へのプレッシャーがかかりやすく、心が不安定になりやすい時期になります。

今一度、いのちの大切さを振り返り、自分自身や身近な人の「こころの声」に耳を傾け、生涯健康でこころ豊かに暮らせるまちの実現をめざしましょう。



問 スポーツ健康課

☎内線309

人間ドッグなどの健診を受けた方へ

国民健康保険の加入者(40歳以上の方)の健康状態を把握し、効果的な保健事業を実施するため、人間ドッグや職場で受けた健診結果の提出をお願いします。

問 町民課 ☎内線268

日程【要予約】	
9/6(金)	血管年齢
9/9(月)*	血管年齢
9/11(水)	血管年齢
10/18(金)	血管年齢
11/8(金)	血管年齢
11/11(月)	血管年齢
11/29(金)	体組成
12/6(金)*	骨ウェーブ
12/18(水)	骨ウェーブ
1/10(金)AM	測定内容未定
1/10(金)PM	
1/24(金)	
3/3(火)	

- ◎**体組成測定**  
全身の筋肉や脂肪量の配分を測定
- ◎**血管年齢測定**  
血管の健康状態を年齢化
- ◎**骨ウェーブ**  
骨の健康状態をチェック

こんにちは

栄養士です

ぶどうや梨がおいしい季節を迎えましたね。果物は野菜と同じく、バランスの良い食生活に欠かせません。

ビタミンやミネラルが豊富な果物を食べて、夏の疲れをリフレッシュしませんか。

果物の栄養

果物には、主に次の栄養素が多く含まれています。

- ・**ビタミンC**：コラーゲンの生成と保持、抗酸化作用があり、鉄の吸収促進、抗ストレス等の効果
- ・**ビタミンA**：主に目の働きを保つ
- ・**カリウム**：体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる
- ・**糖質(ブドウ糖や果糖)**：疲労回復効果、脳の活性化
- ・**食物繊維**：便秘予防、発がん性物質等を体外へ排泄させる

1日に 200g くらい

厚生労働省・農林水産省の「食事バランスガイド」では、果物を1日に200gとることが勧められています。

しかし、平成29年の国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると、全体の平均は105gでした。年代別で見ると、30歳

代で52.1gと最も少なく、最も高かったのは70歳代で170.9gと開きがありました。90年代で不足しているようです。200gの目安は、ぶどうは1房、梨は1個、柿は2個、りんごは1個、みかんは2個です。疾病や内服薬などで量や特定の種類の控えるような指示がある場合は、主治医の指示を守りましょう。

果物は料理にも

そのまま食べてもおいしい果物ですが、この甘酸っぱさを料理に生かすこともできます。生のままサラダや和え物に加えるだけでなく、焼き物や煮込みなど火を通して、おいしくいただけます。

また、パイナップルやキウイフルーツなどには、たんぱく質分解酵素が含まれています。お肉やお魚と一緒に料理をすると、軟らかく仕上がります。季節の果物を上手に取り入れて、おいしく健康に過ごしましょう。



問 スポーツ健康課 運萬 ☎内線319