

健康づくりは食事から

昨年の4月からメタボリックシンドロームの予防を目的とした、「特定健康診査・特定保健指導」が始まり、町では7月から実施した今年度の健診を終了しました。

平成19年の国民健康保険疾病統計によると、町は糖尿病をはじめとする生活習慣病による医療費の割合が県の平均と比べて高い傾向にあり、特に50歳代以降で著しく増加しています。

生活習慣病はその名のとおりに発症する原因のひとつに生活習慣があげられます。定期的に健診を受け、自分の健康状態を確認すること、早いうちから生活習慣を見直すことが「将来の健康な自分」につながります。保健指導のご案内が届いた方は生活習慣を振り返る良い機会としてぜひ利用してください。また、今年度健診を受けなかった方も、来年度はぜひ受けてください。

食事を見直してみよう

毎日の食事で大切なことは、3食きちんと食べること。1日に3回食べることで多くの食材を口にし、体に必要なビタミン

や微量栄養素をバランスよく摂取することができず。

昨日一日で何を食べたでしょうか？朝・昼・夕の三度の食事は覚えていても、間食も含めるとなると覚えていない方もいるのではないのでしょうか。ちょっとした間食もチリも積もれば…でカロリーや脂質のとりすぎにつながります。飴や小さなチョコレート。何気なく食べてしまいがちですが、飴だと約20キロカロリー、チョコチョコレートだと約40キロカロリーです。2〜3個でもご飯でお茶碗半膳分くらいになることもあります。間食は回数と時間を決めることが大切です。何気なく口に入れてしま

うその一口から、食事を見直してみよう。

栄養表示の活用

買い物をするとき、何かを食べるとき、栄養表示を見ることがあります。最近では多くの食品に栄養表示があります。カロリーだけでなく、脂質やたんぱく質、塩分も表示されているので食品選択の参考になります。よく食べるものが思っていた以上に高カロリーで驚くこともあります。間食するとき、どれを食べようかなと迷ったときかがでしょうか。

お問い合わせ 町民課

管理栄養士 工藤
☎内線 275

マタニティマークを

お配りします

妊娠の初期は、体調も不安定な時期です。このマークをつけた女性をみかけたら、まわりで温かく見守っていきましょう。

「エプロンの会」のみなさんの協力で手作りのマタニティマークができあがりました。

保健センター窓口で配布しています。



お問い合わせ

子育て介護課 ☎内線 309

食育推進計画(素案)の

パブリックコメント募集

皆様のご意見を聞かせてください

大磯町では、食文化の継承や栄養バランスの改善など、食に関する施策を総合的にすすめるため「大磯町食育推進計画」の策定をすすめています。

計画を策定するにあたり素案をまとめましたので、みなさまからのご意見を募集します。

▼募集期間 1月5日(水)〜23日(金)

▼閲覧場所 町民情報コーナー(本庁舎1階)・国府支所・保健センター

▼意見を提出するには 任意様式に内容を記載し、FAX、郵送、電子メールで提出してください。

▼提出先
郵便 〒255-8555 大磯町東小磯183 大磯町役場子育て介護課健康づくり班 宛

・FAX (61) 6002
・メール kenko@town.oiso.kanagawa.jp

お問い合わせ

子育て介護課 ☎内線 309

国民健康保険

出産育児一時金を

38万円へ引き上げ

国民健康保険加入者が出産したときに支給される出産育児一時金を35万円から38万円に引き上げます。

これは、「産科医療補償制度」が創設され、平成21年1月1日以降の分娩から対象となることに伴い、出産費の増額が見込まれることから同日以後の出産に係る出産育児一時金の額を増額するものです。

この産科医療補償制度は、分

娩に関連して発症した重度脳性まひの赤ちゃんおよびその家族の経済的負担を速やかに補償する制度です。本制度に加入している分娩機関で出産した場合に補償の対象となりますので、詳細については分娩機関にお問い合わせください。

また、制度の仕組みや加入分娩機関については、財団法人日本医療機能評価機構のホームページ (<http://www.sanka-hp.jp>) (<http://www.jcdhc.or.jp/>) をご覧ください。

お問い合わせ

・町民課 ☎内線 247
・子育て介護課 ☎内線 309