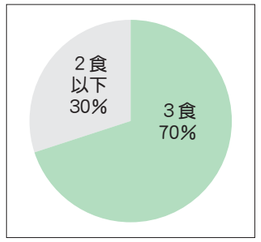
ふれあい健康センター通信

～食生活アンケートの結果について②～

１月号では、平成25年７月～12月に実施した健康料理教室における食生活アンケートの結果をお知らせしました。
今月号では、平成26年１月～３月の結果をお知らせします。

全体の傾向（記入者34名：男性６名、女性28名　年齢61～87歳）

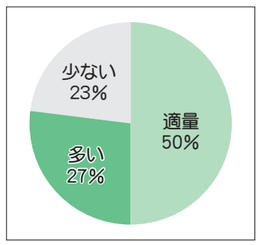
〈１日の食数〉



１日１食や２食の方がいます。食事の回数が少ないと必要な栄養素をとることが難しくなります。
３食しっかり食べるようにしましょう。

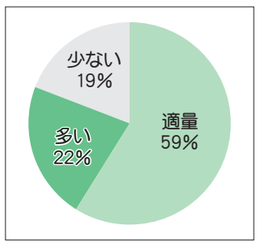
〈１日に食べる量〉

主食（白飯のみ）



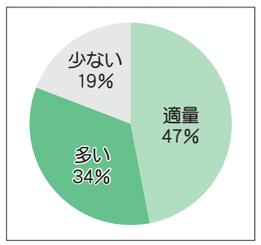
量の多少に差があり、男性が少なく女性が多い傾向があります。
食事はバランスよく食べることが大切です。
適量を意識して食べるようにしましょう。

果　物



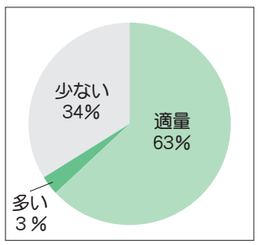
食べる時と食べない時の差が大きい傾向があります。
食べ過ぎは糖分のとりすぎにつながり、不足すると必要なビタミンやミネラルがとりきれない恐れがあります。
毎日適量食べるようにしましょう。

主菜（肉・魚・卵・大豆製品）



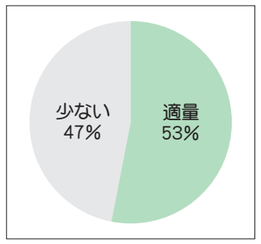
量の多少に差があり、男性が少なく女性が多い傾向があります。
適量食べることで健康な体が維持されるので過不足なく食べるようにしましょう。

牛乳・乳製品



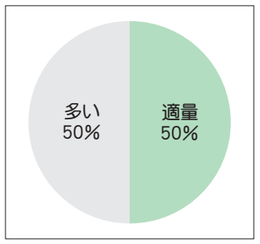
不足している傾向があります。
適量とることで骨が丈夫になるので冷蔵庫にストックしておき、毎日とるように心がけましょう。

副菜（野菜のみ）



不足している傾向があります。
十分にとるためには、汁物や温野菜などの加熱調理でかさを減らしましょう。
毎食取り入れることも大切です。

お菓子（菓子パン含む）



食べる時と食べない時の差が大きい傾向があります。
食べ過ぎは糖質や脂質、塩分のとりすぎにつながり、動脈硬化の危険因子となって、生活習慣病を引き起こす恐れがあります。
適量の範囲内で食べるようにしましょう。

※各食品の適量は、１月号に記載されています。

１歳６か月児・３歳児健診対象のお子さん

●健診日時：５月20日（火）13：00～13：30
●対 象 者：１歳６か月児健康診査
平成24年８月19日～平成24年11月20日生まれ
３歳児健康診査
平成23年２月１日～平成23年４月30日生まれ
※対象者には個別通知をします。通知がない場合はご連絡をお願いします。（詳細は保健師へ）

６月におこなわれる検診のお知らせ

★大腸がん検診★
申込み受付　　６月16日（月）～６月20日（金）
検体提出日　　６月23日（月）～６月27日（金）

大腸がん検診のみ受けたい方は、６月の検診が待ち時間が少なく受けられます。
胃がんや肺がんなど他の検診と同時に受けたい方は、８月・11月・２月実施の検診を受けてください。

生活習慣改善教室「げんき倶楽部」開催中！

生活習慣病で治療している方、予備軍の方は長万部町でも30歳代から増えてきます。生活習慣病は、その名の通り「生活習慣」が大きく影響します。
町では、運動習慣を身につけてもらうため、健康教室を実施しています。毎週軽い運動を実施し、心地よい汗を流しませんか？

●対 象 者　長万部町民で、健康づくりに関心があり軽運動を希望される方
●場　　所　ふれあい健康センター
●日　　時　平成27年３月25日までの毎週水曜日
10：00～11：30
●内　　容　⑴体測（身長・体重・体脂肪率測定）
⑵体力測定
⑶ストレッチ体操、筋力バランスアップ体操
●参 加 料　無　料

地区の傾向

静狩地区

主菜の食品を食べ過ぎる傾向があります。
主菜は脂質が多いため、とりすぎると生活習慣病を引き起こす恐れがあります。
主食・主菜・副菜はバランスよく食べましょう。

双葉地区

主菜の食品が多く、牛乳・乳製品が不足しがちな傾向があります。
牛乳・乳製品は骨を丈夫にするだけでなく血圧を下げる働きもあり、さまざまな面の健康に役立つ食品です。
食事や間食に積極的に取り入れましょう。

陣屋婦人部

野菜の量が少なく、お菓子を食べ過ぎる傾向があります。
お菓子は健康を維持するために必要な栄養素が少なく、食事の代わりにはなりません。
野菜を取り入れた食事を３食しっかり食べましょう。

健康料理教室を実施中！

高齢者や高齢者を抱える家族を対象に、介護予防のための料理教室を開催しています。
地域会館やふれあい健康センターで、栄養士やヘルスメイトの会と一緒に料理をつくり、楽しく交流しながら健康的な食生活を学びます。

新規実施団体を募集しています！

興味を持たれた方は栄養士までお問い合わせください。

がん検診推進事業（無料クーポン券）対象者のお知らせ

〈大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診〉
以下の対象年齢の方に無料クーポン券を送付予定です。是非ご利用ください。５月下旬に配布予定です。

◆対象年齢（平成26年４月１日現在の年齢）
※平成26年４月20日時点で町民の方

〈全員に配布〉
●大腸がん検診：40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の男性・女性
●子宮がん検診：20歳の女性
●乳がん検診：40歳の女性

〈希望者に配布〉
検診の案内については、対象者全員に送付します。

平成21年以降、クーポン券利用の検診を未受診の下記年齢の方
●子宮がん検診：22～25歳/27～30歳/32～35歳
37～40歳の女性
●乳がん検診：42～45歳/47～50歳/52～55歳
57～60歳の女性

記載事項のお申し込み先・お問い合わせ先は
町民健康課健康福祉グループ（保健師）　☎２－２４５３（内線113番）