

土曜授業 もし！災害がおきたらどうする？

防災の意識高める！段ボールで、マイルームを作ろう！

護川小学校で6月20日から21日にかけて災害を想定し、小学校で一夜を過ごす、防災キャンプが行われました。段ボールルームの作成は活動の一環として行われ、小学生約30人が2人1組に分かれ、協力しながら与えられた段ボール6枚をいかし、理想の「部屋」を作っていました。中には玄関がトンネルになっているなどの工夫を凝らした「部屋」もありました。

夜には夕食を協力して作り、次の日の朝は非常食のアルファ米を食べ、防災学習など貴重な経験のできる内容となりました。



段ボールカッターと粘着テープでつくります



先生の注意事項を真剣に聞く児童たち



マイルームの作り方は先生からの実演

栄養士からの一言

野菜しっかり食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。ビタミンは炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。ミネラルは生体機能の維持・調節に不可欠です。食物繊維は血糖上昇を抑えたり便通を改善したりする効果があります。

野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら量が多いことから、満腹感を与えてくれます。反対に量が多いと食べにくいということもあるかもしれません。例えばキャベツなど葉物などを食べるときは熱を加えると小さくなって食べやすくなります。またせっかく野菜を食べてもドレッシングなどたっぷりかけたり、塩辛い漬物として食べたりすると塩分のとり過ぎになります。

調味料などを選んで毎日の食生活の中で減塩に心がけましょう。

食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚など様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなくとることが重要です。(性別・年齢により基準値がありバランスよく食べる)

ゴーヤの甘酢サラダ(2人分)

【1人分】エネルギー：93kcal 塩分：0.5g

ゴーヤ……………150g
ニンジン……………50g
はるさめ……………30g
酢……………大さじ1・1/2
砂糖……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1・1/2
塩……………1g

作り方

①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをとり、3mm幅の薄い半月きりにし、ニンジンはせん切りにする
②ゴーヤとニンジンはサッとゆでて水切りする
③はるさめはゆでて食べやすい長さに切る
④調味料を混ぜ合わせ②③を加えて和える

●1日の野菜摂取目標量は350g



緑黄色野菜
1日の摂取目安 120g

淡色野菜
1日の摂取目安 230g

ニンジン 中1/2本(100g) キャベツ 葉2枚(100g)
ブロッコリー 大3房(100g) タマネギ 中1/2個(100g)
トマト 2/3～1/2個(100g) モヤシ 1/2袋(100g)

緑黄色野菜は色が濃く、100gあたりカロテンが600μg以上の野菜です。淡色野菜は緑黄色野菜以外で淡い色のカロテンの含有量が少ない野菜です。

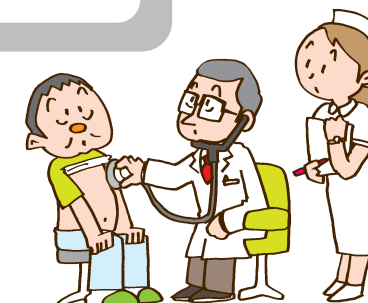
平成23年度県民栄養調査では男性266g、女性255gの平均摂取量です。あと100g足りません。あと1皿(100g)野菜を摂るようにしましょう。

ご存知ですか？

町の検診(健診)はお得に受診できます！

～がん複合検診の申込が始まります～

検診には下記のとおり町の助成があります。
身近な施設でお得に検診を受けてみませんか？



検 診 項 目	対 象 者 (平成28年3月31日現在)	個 人 負 担 金		町 補 助 金	
		74歳まで	75歳以上	74歳まで	75歳以上
特 定 健 診 ※	40～74歳の 国 保 加 入 者	1,500円		6,049円	
健 康 診 査	後期高齢者医療保険加入者	800円		6,749円	
胃がん検診(胃透視)	40歳以上	1,000円	500円	3,665円	4,165円
腹部超音波検診		1,000円	500円	2,456円	2,956円
肺がん検診		500円	200円	1,444円	1,744円
大腸がん(検便)		500円	200円	1,187円	1,487円
大腸がん (S状結腸内視鏡)		1,500円	500円	2,600円	3,600円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,000円	500円	3,062円	3,562円
乳がん検診 (触診+エコー)	30歳代の女性	1,500円		3,640円	
乳がん検診 (触診+マンモグラフィー)	40歳以上の女性	1,500円	500円	3,640円～ 5,606円	4,640円
骨粗しょう症検診	30歳以上の女性	1,000円	300円	852円	1,552円

※特定健診受診者については、町の保健師・栄養士より健診結果を説明し、お渡しいたします。

申込方法

対象者には、加入の健康保険・年齢に応じた検診の案内を8月に送ります。

受診希望の検診項目に○をつけ同封の返信用封筒にて返送してください。

締切：8月14日(金)

検診について

検診実施月は10月を予定しております。

(S状結腸内視鏡検査は12月に実施予定)

検診会場は町子育て・健診センターなどを予定しております。

※ふるさと総合健診受診者(6月実施)、人間ドック申込者は対象になりません。

国の統計ではがん検診を未受診の方が多い理由は「たまたま受けていない」「健康だから」という理由です。がんの早期発見に大切なのは、何も症状がなくても検査を受けることです。

健康だから受けなくていいではなく、健康だからこそ検診を受診しましょう！

【問い合わせ】

役場健康保険課 国保・医療係 ☎096(293)3114
健康推進係(子育て・健診センター内) ☎096(294)1075