



●申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770 ☎096(292)0771

- 対象者 60歳以上の人(以前、参加された人は除きます)
- 定員 20名
- 場所 大津町老人福祉センター
- 日時 ①10月27日(火)
②11月10日(火)
③11月17日(火)
④11月24日(火)
⑤12月1日(火)
午後2時～午後3時30分

皆さんはご自分の足をじっくりとご覧になったことはありますか？

年齢を重ねていくと、足の形・皮膚や爪の異常(巻き爪や水虫)、足底部の感覚機能の低下、冷えやむくみが表れることがあります。この痛みや感覚低下が、筋力低下・バランス能力低下を引き起こして転倒等につながると考えられています。足のケアは介護予防の土台作りです。

そこで、「フットケア教室」(全5回)を開催します。ぜひご参加ください。

フットケア教室開催

太極拳講座開催

- 年齢・体力に関係なく、楽しくできる健康スポーツです。スポーツの秋から始めてみませんか。
- 月1回ずつ、自主講座も実施しています。まずは、左記の日程にご参加ください。
- 対象者 60歳以上の人
- 場所 楽善ふれあいプラザ(若草児童学園内)
- 日時 毎月第4火曜日(午後1時～午後3時)



栄養士からの一言

「栄養素」ってなあに？

「栄養」とは、生物が物質を体外から取り入れ、消化、吸収、さらに代謝することによって、生命を維持し、健全な生活活動を営むことをいいます。そして、とり入れる物質のことを「栄養素」といいます。

「栄養素」は大きく分けるとたんぱく質・炭水化物(糖質)・脂質の3つに分けることができ、「三大栄養素」と呼びます。

※ **4つの食品群とは** ※
食品を栄養学的特徴から4つに分類することができます。栄養バランスのとれた食生活を実現するには、各群に属する食品を適量ずつ選ぶようにしましょう。(下の表を参照)

分類	主なはたらき	食品の例
第1群	カルシウムなどの不足しがちな栄養素を含み、栄養バランスを完全にする食品群	乳、乳製品、卵
第2群	筋肉や血液などを作るために必要な良質たんぱく質を含む食品群	魚介、肉、豆製品、大豆製品
第3群	ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となり体の働きをスムーズにする食品	緑黄色野菜、淡色野菜、イモ、果物、キノコ、海藻
第4群	力や体温のもとになるエネルギー源の食品群	穀類、油脂、砂糖

里芋の練りごまあえ

【1人分】 エネルギー：127kcal 塩分：0.6g

材 料 (2人分)

サトイモ……………200g
いり白ゴマ……………少々

A 練り白ゴマ……………小さじ1/3
しょうゆ……………少々
砂糖……………大さじ4
味噌……………大さじ1
みりん……………少々

作り方

- ①里芋は皮をむいて縦4等分に切る。
- ②熱湯で①を5分程ゆで、ざるにあげて水気をきる。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、②を加えてあえる。器に盛り、いり白ゴマをふる。

●問い合わせ 役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内) ☎096(294)1075

食品群から選択した食品を、他の食品と組み合わせる必要があります。そして、料理をいくつか組み合わせることで、1食分の食事をつくります。

朝昼夜の食事を合わせてみて4つの食品群からまんべんなくとれていると、栄養素もまんべんなくとれているということになります。

主食、主菜、副菜の料理に分けて摂るように心がけましょう。

主食…… ごはん、パン、麺などを主材料とするもの
主菜…… 魚・肉・卵・大豆製品などを主材料する料理(ハンバーグ、焼き魚など)
副菜…… 野菜・豆類・海藻などを使った料理(サラダ、煮物など)



すこやか通信

Health Communication

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

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザはウイルスによる感染症です。かかった人が咳やくしゃみなどをするこ

とにより、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。

38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの症状があります。流行のピークは1月から2月頃です。

●インフルエンザの予防ポイント

- ①栄養と休養を十分とる
- ②人ごみを避ける
- ③適度な温度・湿度を保つ
- ④手洗い・うがいをこまめにする
- ⑤マスクを利用する

●流行前のワクチン接種

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間後から約5ヶ月間とされています。流行シーズン前に接種しましょう。

▼インフルエンザ接種の助成について

町では、定期接種対象者は65歳以上及び身障手帳1級程度の60～64歳の人のほか、任意接種についても助成を行っています。

接種にあたっての注意

- ①指定の医療機関への事前予約が必要です。
- ②予防接種は子育て・健診センターまたは指定の医療機関に用意しています。
- ③その他の医療機関で接種を希望する時は必ず接種前に健康保険課へおたずねください。補助対象にならない場合があります。

インフルエンザ	対象者	回数(間隔)	自己負担額(1回あたり)
定期接種	65歳以上	1回	1,300円
任意接種	1歳以上13歳未満	2回(2～4週間)	1,800円
	13歳以上65歳未満※	1回	1,800円
※生活保護世帯の方は、別途助成があります。詳しくはおたずねください。 ※平成27年度より、ワクチン単価の改訂に伴い、個人負担金を変更しました。			
定期接種とは：予防接種法に基づく予防接種 任意接種とは：法に基づかない予防接種			
※60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器に重い病気(身体障害者手帳1級程度)のある人は、定期接種になります。			

- 接種期間 10月1日～12月末
- 必要なもの ・住所が確認できるもの(保険証・免許証など)
・印かん ・母子手帳(未成年の人)

■インフルエンザ予防接種が受けられる委託医療機関

医療機関	電話番号	住所
あらいクリニック	☎096(293)2358	錦野394
いしはら皮膚科クリニック	☎096(293)3003	室215-8
岩倉整形外科医院	☎096(293)8888	室532-1
大津じんないクリニック	☎096(294)5403	陣内1167-5
勝久病院	☎096(293)5000	室261-9
熊本セントラル病院	☎096(293)7939	室955
光進会クリニック	☎096(294)8888	室1724-1
さとう医院	☎096(293)2550	室377-1
しばた内科クリニック	☎096(293)2050	室55

医療機関	電話番号	住所
竹田津医院	☎096(293)2521	室156
たしろクリニック	☎096(340)3220	大津1212-27
樽美外科整形外科医院	☎096(293)2100	大津1177
なみかわ小児科	☎096(293)1163	室959
のざわ医院	☎096(293)8000	引水578-2
ふくだ医院	☎096(293)2771	大津1210-5
みやざきクリニック	☎096(294)2100	室121-1
宮本内科医院	☎096(293)1700	室539-10
山縣内科医院	☎096(293)4430	大津2057

※委託している医療機関は他にもあります。子育て・健診センターやかかりつけの医療機関へおたずねください。