第2期 東浦町いきいき健康プラン21 シリーズ③
「健康でいきいきとした自分づくり 家庭づくり まちづくり」

# 栄養・食生活

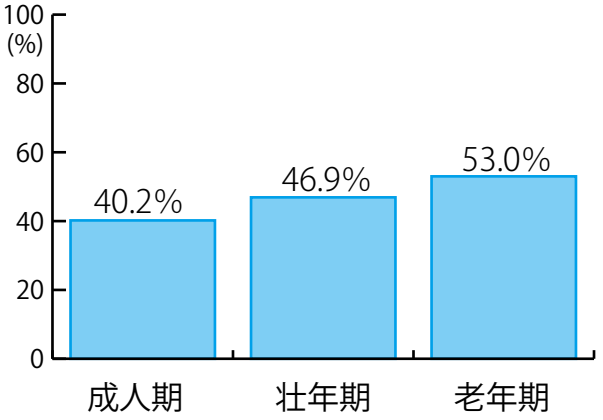
「健康でいきいきとした
自分づくり　家庭づくり　まちづくり」

平成28年４月よりスタートした「第２期東浦町いきいき健康プラン21」。本プランの取り組みや健康に関する情報をシリーズで紹介しています。

## 毎食、野菜をとっていますか？

第２期東浦町いきいき健康プラン21で町内在住の20歳以上の男性340名、女性404名に行ったアンケートでは、野菜を毎食とる人は成人期（20～39歳）で40.2％、壮年期（40～64歳）で46.9％、老年期（65歳以上）で53.0％と年齢が低いほど、割合が低くなっています。

野菜を毎食とっている人の割合




資料：東浦町いきいき健康プラン21策定に係るアンケート調査結果より

## 野菜を食べて健康に！

### ●なぜ野菜を食べるといいの？

・ビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。
・免疫力の向上、抗酸化作用などの機能により、脳卒中、高血圧、がんを予防する効果があります。
・たくさん食べてもエネルギーが低く、満足感があります。

### ●１日にどのくらい野菜を食べるといいの？

緑黄色野菜と淡色野菜を１：２の割合でバランスよく１日に350ｇ食べることが理想です。ところが平成28年度国民健康・栄養調査結果によると、愛知県民の１日当たりの野菜摂取量の平均は約230ｇで、野菜摂取目標量より約120ｇ足りていません。

※緑黄色野菜と淡色野菜の違いはカロテン（色素成分）の含有量です。
代表的な緑黄色野菜：ほうれん草、にんじん、トマト、ピーマン、ブロッコリーなど
代表的な淡色野菜：キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、玉ねぎなど

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

### ●野菜をたくさん食べるコツ

野菜はゆでたり、炒めたりするとカサが減り、生野菜よりも多くの量を食べることができます。また、忙しい方は市販のカット野菜や野菜の惣菜を利用するのもいいでしょう。

外食では一般的に野菜が不足しがちになりますので、単品料理よりも野菜の小鉢などがついた定食料理がおすすめです。

### ●旬の野菜を食べましょう！

旬を過ぎた野菜は味が落ちるだけでなく、栄養価も低くなっています。また、夏場はからだを冷やす野菜、冬場はからだを温める野菜が実る傾向にあるので、野菜の旬を知り、賢く選択して健康的な食生活を送りましょう。

# 2月の予定

保健センター ☎ 83-9677 Fax 83-9678

個別通知する案内は掲載していません。町ホームページをご覧ください。
「ところ」の表記がないものは「保健センター」で実施します。

## 母子健康手帳交付します！

と　き　13日(火)、26日(月) 9:40～9:50
内　容　妊娠中の話、マタニティキーホルダーも交付
持ち物　妊娠届出書、マイナンバーの確認できるもの 託児あり 事前予約制

## 乳幼児予防接種 町内医療機関で実施中

予防接種の種類や年齢によって医療機関が異なります。対象月齢・接種間隔を確認して接種してください。予診票がない方、接種間隔など不明点は保健センターへ
※かかりつけ医が町外の場合など、県内協力医療機関でも接種可(接種1週間前に手続きが必要)

## 乳幼児健診・相談

| 名　称 | 対　象 | 日にち | 内容（計測・個別相談は共通） |
|---|---|---|---|
| 4か月児健診 | H29.10月生 | 23日(金) | 診察・産婦歯科健診 |
| 7か月児健診 | H29.7月生 | 21日(水) | 診察 |
| 歯っぴー相談（1歳児計測） | H29.1月生 | 5日(月) | ブラッシング指導 ☆ |
| 1歳6か月児健診 | H28.8月生 | 9日(金) | 診察・歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布 ☆ |
| 2歳2か月児歯科健診 | H27.12月生 | 14日(水) | 歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布 ☆ |
| 3歳0か月児健診 | H27.2月生 | 19日(月) | 尿検査・診察・歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布 ☆ |

●受付時間
13:15～14:00
●持ち物
母子健康手帳
☆印:歯ブラシ、コップ、タオル
※来所できない方は連絡してください。

## がん検診 完全予約制

※個別胃がん検診…町内指定医療機関で実施(料金:4,000円)

| 検診名 | 日にち | ところ | 受付時間 | 20歳以上 | 40歳以上 | | | 50歳以上 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 子宮頸 | 乳腺 | 胃 | 大腸 | 前立腺 |
| 男性検診 | 8日(木) | 保健センター | 9:00～11:00 | | | ● | ● | ● |
| 女性検診 | 16日(金) | | | ● | 定員となりました | 定員となりました | ● | |
| 女性検診 | 26日(月) | | | ● | ● | | ● | |

**受診料**…子宮頸1,200円、乳腺1,400円、胃1,400円、大腸500円、前立腺600円
**受診料無料の方**…東浦町国民健康保険加入者、満70歳以上の方、生活保護受給者、町民税非課税世帯者、65～69歳の後期高齢者医療加入者、がん検診無料クーポン券対象者

## 2月の休日急病診療 受付 9:00～12:00

| 日にち | 診療所名 | 電話番号 |
|---|---|---|
| 4日(日) | 東浦医院(内・小児・循) | 83-2270 |
| 11日(祝) | ひだかこどもクリニック(小児・アレ) | 82-0700 |
| 12日(月) | 耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ) | 82-3859 |
| 18日(日) | おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉) | 82-5200 |
| 25日(日) | 藤沢医院(内・外・消・乳外・肛) | 83-8111 |

## こころの保健室(心の健康など)

| | | |
|---|---|---|
| 臨床心理士 | 2日(金) | 13:30～(40分程度 予約制) |
| 保健師 | 9・16・23日(金) | |

## 急病で困ったときは…

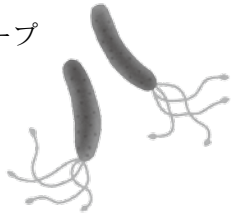
■愛知県救急医療情報システム
HP http://www.qq.pref.aichi.jp/
■愛知県救急医療情報センター(24時間)
☎33－1133
■小児救急電話相談(毎日19:00～翌朝8:00)
☎「#8000」(短縮番号が使えない場合は ☎052-962-9900)
■半田歯科医療センター(受付 9:00～12:30)
☎0569－23－2636
※身体障がい者(児)などは毎週木曜日
■あいちこころほっとライン365(毎日9:00～16:30)
☎052－951－2881
■名古屋いのちの電話(24時間)
☎052－931－4343

## 成人健康相談・歯科健診・相談

| 日にち | 受付時間 | 内　容 |
|---|---|---|
| 15日(木) | 13:30～14:00 | 歯科医師による歯科健診・相談、歯科衛生士によるブラッシング指導 |

※4歳以上の未就園児の身体測定や歯科健診も実施(予約制)
※希望者には、身長・体重・体脂肪測定・保健師の相談も実施

## 刈谷豊田総合病院 市民公開講座　ピロリ菌と胃がんのおはなし

●と　き　2月3日(土)　午前10時30分～正午
●ところ　刈谷豊田総合病院　診療棟
5階　第1・2会議室
●講　師　医師　神岡(かみおか)　諭郎(つぐお)氏
●受講料　無料
●申し込み　不要

●問い合わせ
刈谷豊田総合病院　広報グループ
☎0566－25－9215