

◆ 内容  
離乳食が終わつた後の食事についての調理実習とお話を

◆ 教室の間、託児を行います。

◆ 参加費  
200円(一世帯)

◆ 申込期限  
9月16日(火)

※お問い合わせは、健康増進担当(石井)まで



◆ 対象者  
概ね1歳～1歳11ヶ月児の保護者

◆ 場所  
ふれあいプラザ栄養指導室

◆ 日時  
9月18日(木) 10時～13時

**ぱくぱく教室  
～幼児食前期の教室～**

# ふれあいプラザ だより

◇ 健康増進担当 ☎ 2-4128

◇ 介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

## 65歳以上の方の結核検診

## 40歳以上の方の肺がん検診

◆ 日時

9月8日

13:10～14:00 生きがいセンター前  
(結核検診)

14:10～16:00 ふれあいプラザ  
(結核検診・肺がん検診)

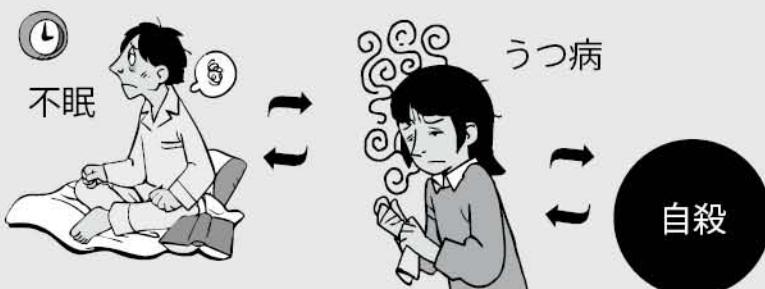
► 結核検診は無料です。

► 肺がん検診料金400円。

喫煙歴の長い方は、希望により喀痰検査(600円)も受けられます。

► 生活保護世帯の方は無料です。「保護決定通知書」をご持参ください。

## 自殺予防対策 大切な睡眠



不眠・うつ病・自殺は非常に関連が深いため、不眠の予防や治療は、とても重要なことです。

また、不眠には次の4種類があります。

- I. 入眠障害 床について眠ろうとしてもなかなか寝つけない
- II. 中途覚醒 何度も目が覚める
- III. 早朝覚醒 朝、予定より早く目が覚めてしまう
- IV. 熟睡障害 睡眠時間は十分あるのにぐっすり眠った感じがない

◆ 不眠が2週間以上続く、不眠に悩んでいる場合には、精神科、心療内科などの専門医または、かかりつけ医に相談しましょう。

◆ ふれあいプラザ(第2・4水曜日)の心の相談日もご利用できます。

**「不眠」**  
▼ 時間はあるのに寝つけなかつたり  
▼ 十分な睡眠時間が確保できないのが:  
「睡眠不足」  
何度も目が覚めるのが:

次号  
案内

平成26年度上士幌町自殺予防ゲートキーパー研修のお知らせ

11月6日(木)19:00頃からふれあいプラザで開催予定です。

※お問い合わせは、健康増進担当(岸)まで

# 1食に2皿の野菜料理を！



## ▶積極的に野菜を食べていますか？

平成24年度に行われた国民健康・栄養調査の結果、野菜の全国平均摂取量は、成人1日当たり286.5gでした。しかし、私たち北海道民の平均摂取量は全国平均より少なく、男性が260g(47都道府県中46位)、女性は271g(47都道府県中31位)という結果でした。

健康を維持・増進し、生活習慣病を予防するために、成人1日当たり350g以上の野菜摂取を目指としています。私たちはこの目標より80~90g不足しているといえます。

毎日の食事のちょっとした工夫で摂取量を増やしましょう。

### 《野菜をたっぷりとるためのヒント》

- 目標は「1食につき野菜料理2皿！」
- 野菜をたくさん入れると、味噌汁も野菜料理に変身！
- 生よりも茹でたり煮たりしてカサを減らして食べやすく！
- 温かいめん類を食べる時は、野菜の具をたくさんのせ、冷たいめん類を食べる時は、冷やし中華風にしたり、小鉢1品分の野菜を添えて！
- 外食は、野菜の小鉢がセットになった定食や、五目麺といった野菜が多くとれるメニューを選んで！
- 野菜ジュースと野菜は、基本的に別物と捉え、「野菜」をしっかり摂取して！



## 上士幌町地域包括支援センター 三愛介護サービスのご案内

### 利用できる方

おおむね65歳以上のひとり暮らし世帯などの高齢者で、虚弱などにより日常生活に何らかの支援が必要な方

### サービス内容

虚弱な高齢者のお独り暮らしなどの日常生活を支え、自立への支援を行う目的としまして、三愛介護サービスを実施しております。

次のとおりの内容で実施しておりますので、ご相談は地域包括支援センターへお問い合わせください。

### 手続方法

ご相談により聞き取り調査訪問をさせて頂いた後に、地域ケア会議にて決定されます。

ショートステイ、入浴サービスは債務保証人が必要となります。

※住民税の課税状況により利用者負担が異なります。

種類	内容	料金
給食サービス	年中無休で夕食を届け、安否確認も行います。	1食300~500円※
通院サービス	町外への専門医療機関への定期的な通院交通費を助成します。	実費の1/4~1/2※
入浴サービス	自宅への送迎により施設での入浴を介助します。	1回830円
ホームヘルプサービス	自宅を訪問して生活の援助や生活上の相談を受け、助言します。	15分70円
ショートステイサービス	家族が一時的に介護できない場合の施設での介護を行います。	1日2,210円