

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

夏休み子ども料理教室

普段あまり料理をしたことのないおともだちでも、楽しく簡単に作れる料理教室を開催します。

地元の食材を使って、調理から片付けまで料理に関する基本的なことを学び、みんなで楽しく試食をします。ぜひ、ご参加ください。

◆日時 7月25日(水)

9時10分～13時30分

◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室

◆内容

◇テーマ 日本食を見直そう

◇メニュー いなりずし、すまし汁 他

◆対象 小学4～6年生(定員15名)

◆参加費 200円

◆申込期限 7月12日(木)

※お申し込みやお問い合わせは、認定こども園(加納☎2-3686)、学校給食センター(北西☎2-2034)、ふれあいプラザ(石井☎2-4128)まで

健康診査後は 休憩スペースで息

町では、年に1回の健康診査で自分の健康状態を確認していただくため、受診しやすい健診を目指しています。その取り組みの一環として、健康診査会場に休憩スペースを設け、健診終了後に、町内の食生活改善ボランティア「結飯の会」の皆さんにご協力をいただいた軽食を提供しています。

今年度初めての健診となる5月30日から6月1日に実施された巡回ドックでは、およそ220人の方が受診し、時間の許す限り休憩スペースを利用していただきました。

上土幌町民は糖尿病予備群が多いことから、急激な血糖値の上昇を避けるために、食物繊維の豊富な「雑穀米のおにぎり」と「きのこ汁」を用意しました。

今年度は9月3日、31年1月29日～31日にも健康診査があり、軽食の提供を予定しています。まだお申し込みになっていない方はぜひお申し込みください。



子宮頸がん・乳がん検診 もうすぐ締切!

女性がん検診普及啓発キャンペーン

～めざせ女性がん検診受診率100%～

2年に1度は、忘れずに女性がん検診を受診しましょう。

- ◆実施日 8月7日(火)
- ◆申込期限 7月6日(金)
- ◆実施場所 ふれあいプラザ

区分	子宮頸がん	乳がん
対象者	20歳以上で、前年度町の子宮がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます。	40歳以上で、前年度、町の乳がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます。 定員90名(申込順)
内容	視診、内診、頸部細胞診、超音波検査(希望者のみ)	マンモグラフィー検査
自己負担額	①20～40歳 無料 ②41歳以上 1,600円 ※超音波検査希望の方は500円で行えます。 ※生活保護受給者は無料	①40～70歳 無料 ②71歳以上 1,700円 ※生活保護受給者は無料

◆その他 女性がん検診は、平成31年2月25日(月)にも集団検診を行います。また、帯広や音更の病院で個別検診を受けることもできます。詳しくは、健康増進担当(☎2-4128)までお問い合わせください。

熱中症を予防しよう！

～熱中症について知っていますか？～

室内にいても熱中症になります

適度に換気をして、室内に新鮮な空気を入れていますか？
日差しの強い時間帯は、カーテンなどで遮光していますか？
朝夕の涼しい時間帯に、暖房をつけていませんか？

急激に気温が上がる時が危険です

天気が悪く肌寒かったのに、晴れて急に蒸し暑くなる・
こんな時が要注意！！
気温の差が激しい時は、通気性のいい衣類等でこまめに体
温調節しましょう。

のどの渇きを感じなくても、 からだは水分を欲しています

汗をかいていなくても、体の水分は皮膚から蒸発しています。
外出するときも、必ず水分を持ち歩きましょう！

赤ちゃんや高齢者は熱中症になりやすい

赤ちゃんや乳幼児は、大人に比べ、水分不足による
ダメージを受けやすいので注意しましょう。
高齢者はもともと体の水分量が少なく、脱水にな
りやすいことに加え、のどの渇きを感じにくくなっ
ています。
家族や周囲の人が、水分補給の声掛けなどをして
配慮してあげましょう。

暑さに負けない体づくりが大切です

体力が弱ると、熱中症になりやすくなります。
日頃から、適度な運動、適切な食事、十分な睡眠
を心がけましょう。

栄養コラム

上士幌町民の食生活の傾向①～

皆さんの食生活は健康的なものでしょうか。それとも、
「あまり健康には良くないな～」と思いながらも食べたり
飲んだりしていますか。

昨年、「第3期上士幌町健康増進計画」策定にあたって
の資料とするため、町の健診を受診した方や無作為に抽

出された方にご協力いただき、食生活を含む健康づくりに
関するアンケート調査を行いました。この調査から見
えた上士幌町民の食生活の傾向を今月から数回にわたっ
て掲載していきます。

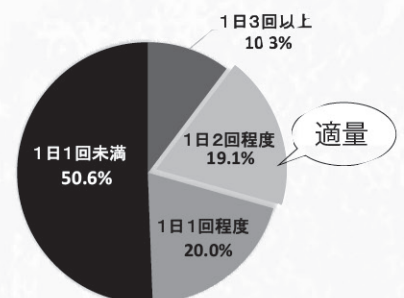
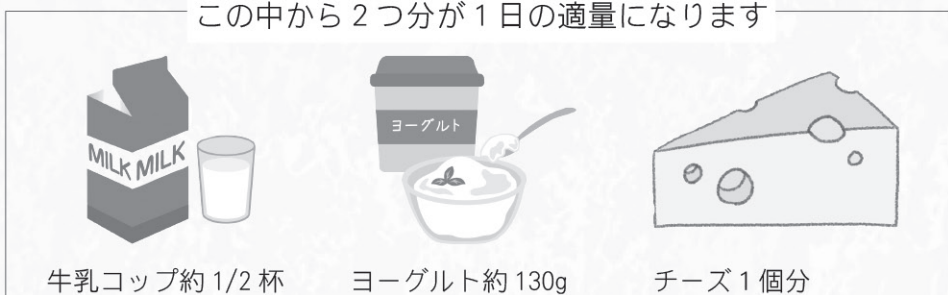
牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズ）の摂取量は少ない！

牛乳・乳製品は日本人に不足しがちな栄養素を含み、栄養のバランスを完全に
する食品で、≪牛乳・ヨーグルトはコップ1/2杯分を、チーズはベビーチーズ1個分をそれぞれ1回として、合わせて2回程度の摂取を適量≫と
しています。約2割の方が適量を摂取できている一方、適量に満たない方は約7割となっており、上士幌町民は牛乳・
乳製品はあまり摂取していないようです。

牛乳・乳製品はそのまま食べたり飲んだりするだけでなく、料理にも使いやすい食材です。

過剰摂取によって血液中の悪玉コレステロールの値が高くなるため、摂りすぎには気をつけなくてははいけません
が、せっかく牛乳・乳製品のおいしい地域に住んでいるのですから、不足のないようにしたいですね

この中から2つ分が1日の適量になります



◆町民アンケートの結果