ふれあいプラザだより

3 すべての人に健康と福祉を

◇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

楽しく作っておいしい体験 夏休みこども料理教室

普段あまりお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、調理からお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 8月8日(火) 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:食材への理解を深めよう
◇メニュー 手打ちうどん、冷しゃぶサラダ、フルーツヨーグルト
※乳、小麦、豚肉を使います
◆対象 小学4~6年生(定員15名)
◆参加費 200円
◆申込期限 7月27日(木)
◆申込 お申し込みは、下記QRか左記お問い合わせ先までご連絡ください。
◆その他 アレルギーをお持ちの方は、申込の際にお申し出ください。
※お申し込みやお問い合わせは、認定こども園(天池☎2-3686)、学校給食センター(中山☎2-2034)、ふれあいプラザ(石井・白石☎2-4128)まで

「高齢者eスポーツ」参加者募集中!

頭と体の運動!高齢者向けのeスポーツに参加してみませんか?見学も受け付けておりますので、ぜひご相談ください。

【事業内容】
◆対象者 60歳以上でテレビゲームや運動に興味関心がある方
◆開催日 毎週水曜日(2クラス開催)
①9時30分~10時30分
②10時40分~11時40分
◆開催期間 3か月を1クールとして、年間4クール開催予定
※変更の可能性があります。
◆定員 1クラス10名程度
◆利用料 月額500円
◆場所 ふれあいプラザ研修室
◆申込先 地域包括支援センター(☎2-5555)
◆その他 申込が定員に達した場合は、他の介護予防教室等へ参加していない方が優先となりますのでご了承ください。

結核検診(肺がん検診)について

結核がかつて、国民病であった時代に結核にかかり、一度は治ったものの、加齢に伴い免疫力が低下したことで再び発症する方が、特に80歳以上の方に多くなっています。

肺がん検診(胸部X線撮影)は、結核検診を含みますので、年に1回は、肺がん検診(結核検診)を受診することが重要です。

高齢になると、自覚症状を感じにくくなり発見が遅れることもあります。また、結核は、自身だけでなく周囲の人への感染などで社会的な影響が大きい病気です。定期的な結核検診により結核を早期発見し、社会全体で感染を防ぎましょう。

集団健康診査に関するお知らせ

7月20日(結核予防会実施)の集団健診は定員に達しましたので、受付を終了いたします。

12月14日(対がん協会実施)、1月22日~26日(帯広厚生病院実施)開催の集団健診については申込受付中です。

熱中症に気を付けて!

暑さを避けましょう

・換気扇や窓開放により換気を確保しつつ、エアコンがあればこまめに温度調節を。
・日差しの強い時間帯は、カーテンなどで遮光しましょう。

のどの渇きを感じなくても、水分を補給しましょう

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

熱中症になりやすい子どもや高齢者には周囲の人が配慮しましょう

・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。

暑さに負けない身体づくりをしましょう

・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。

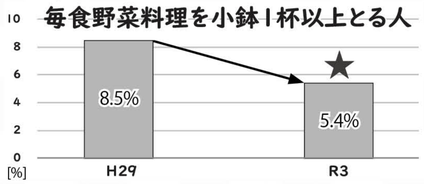
栄養コラム ~上士幌町民の食生活の傾向② もっと野菜を食べよう~

先月号から引き続き、令和3年度のアンケート調査から見えた「上士幌町民の食生活の傾向」をご紹介します。

○4年前より、毎食野菜料理を食べていない人が増えている?

野菜摂取量増加の目標達成のためには、1食につき小鉢1杯以上摂る必要がありますが、第3期上士幌町健康増進計画策定時(H29年)に実施したアンケートの結果と比較すると、毎食野菜料理を小鉢1杯以上とる人は減少しました。

野菜の摂取が不足している上士幌町民が多いです。



○野菜に含まれる栄養素の働きについて

野菜には、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の中で作られないので毎日のお食事からとり入れることが必要です。

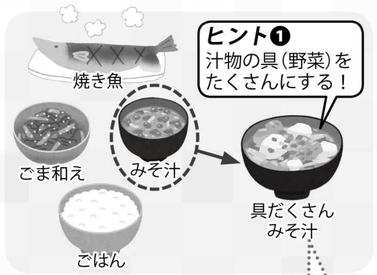
栄養素	働き
食物繊維	・血糖値の上昇を緩やかにする ・肥満を予防する ・便通を良くする ・コレステロールの排泄を促す
ビタミン (特に緑色の濃い野菜に多く含まれるビタミンA・C・Eについて)	・傷ついた血管や細胞の修復 ・老化の進行を遅らせる
ミネラル (特にカリウムついて)	・体内の余分な塩分の排泄を促し、高血圧や脳卒中を予防

○野菜の1日の摂取目標量は?

生活習慣病を予防するためには、1日350g以上の野菜を食べることを目標としています。350gの野菜を料理すると、小鉢5杯程度になります。

○毎食のお食事に野菜をとり入れよう!

~野菜料理、小鉢1杯以上を食べるためのヒント~



ヒント❶ 汁物の具(野菜)をたくさんにする!

水溶性ビタミン(特にCやBなど)は、水に溶ける性質はありますが、スープなど汁ごと食べられる調理法にすると、流れ出た栄養成分も一緒に摂取できます。

ヒント❷ 炒めた野菜の具をたっぷりと!

ヒント❸ コンビニで買える野菜のおかずをプラス!

○上士幌町民は血糖値が高め!

~国保特定健診で HbA1c※が5.6%以上の人の割合~

	上士幌町	全道平均	全国平均
H29	69.5%	56.6%	56.7%
H30	71.2%	53.3%	57.0%
R1	75.0%	47.6%	57.2%
R2	70.4%	53.2%	56.0%
R3	75.6%	53.4%	56.1%

※HbA1cとは、過去1~2か月の血糖値の平均を示しています。

HbA1cが5.6%以上の方は年々増加し、全道や全国平均と比べても高くなっています。

血糖値が高いままでいると、心筋梗塞・脳梗塞などの命にかかわる病気を引き起こす可能性が高まります。野菜をしっかりと食べ、病気を予防し健康に過ごしましょう。