

保健衛生だより

◎健診・学級・相談

11		月
10	1	日
乳児健診	健康相談	行事名
H元・7月1日 ～9月15日生	H元・3月1日 ～4月30日生	対 象
13時30分 ～14時	13時30分	時 間
保健センター	保健センター	場 所

◎予防接種

11			10					月	
7	2	1	20	19	18	17	13	12	日
インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	三種混合	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	接種名
3才以上の園児	3才以上の園児	1年～3年	1年～6年	S62・6月～9月生	1年～6年	1年～3年	1年～6年	3才以上の園児	対 象
14時	14時	14時	14時	14時～15時	14時	14時	14時	14時	時 間
光町保育園	光町中央幼稚園	白浜保育園	光 中学校	白浜小学校	保健センター	東陽小学校	光 中学校	南条小学校	場 所

◎保健婦メモ 野菜はともだち

今回は、「肥満と野菜」についてお話しします。食欲の秋、街にはおいしいものがたくさん出回るようになりましたが、反面、太りたくない、スリムな

体型を維持したいという願望をもつ人が、四十代、五十代、六十代にも増えてきたようです。これは、肥満が成人病の最も重要な発症因子であるという意識が定着してきたからでしょう。さて、皆さんの肥満度はいかがですか。八月に町で行った一般健康診査の時に、

◎野菜が肥満を

予防する

野菜やきのこ、海藻、こんにやく等は低カロリー、ノンカロリー食品ですから、多めに食べても安心です。また食物繊維が豊富なので大きく切ったり、熱の通し方を工夫し、よくかんでたべる料理を作れば、かむ回数が多く、早食いを防ぎ、かむ刺激で満腹感が得られます。このように野菜は、ダイエットの強い味方です。しかし、ダイエットといっても菜食主義では、必要なたんぱく質(肉や魚等)が不足します。これらが不足しないよう気をつけながら野菜をうまくとりましょう。

こんな食生活は
太りやすい



おなかがいっぱいになるまで食べないと気がすまない。

接待、宴会、パーティなど外食で飲食する機会が多い。

からだを積極的に動かすのは苦手。

朝食を抜き、夕食や夜食の量が多い。

ケーキや和菓子で間食の習慣がある

天ぷらやフライの料理が好き。肉はロースやひき肉をよく食べる。

早くいする。

犬はつないで
飼いましょう



野犬を見かけた時は下記にご連絡下さい。

八日市場保健所 ☎(72)1281
役場保健衛生課 ☎(84)1158