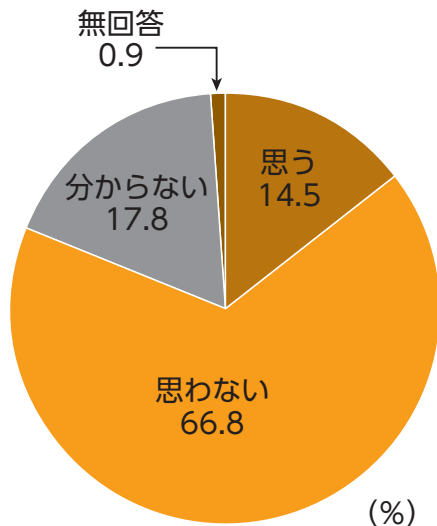




野菜を1日350g食べていると思いますか？

「思わない」の割合が66.8%と高く、目標量の350gには届いていないと感じている方が多いようです。野菜はビタミンやミネラル、カリウム、食物繊維など体の調子を整える栄養素をたくさん含んでいます。1日350g以上、おおむね小鉢5皿分を目標にたっぷり食べましょう。

野菜をたくさん食べるためのポイント

- ゆでたり、煮たりして「かさ」を減らす
- 肉料理や魚料理（主菜）に野菜を付け合わせる
- 夕食に野菜料理を多めに作り、朝食にプラスする
- 汁物には野菜をたっぷり入れる
- すぐに使える冷凍野菜やカット野菜を活用する

ベジチェック測定会 ～もう一皿野菜をプラス！～

- ▶日時 8月1日(金)12:30～14:30
- ▶場所 本庁舎会議室2
- ▶費用 無料
- ▶申し込み 不要。直接会場へ

ベジチェックを使って自分が普段どのくらい野菜を取っているか確認してみませんか。ベジチェックとは、手のひらをセンサーに約30秒当てるだけで、簡単に推定野菜摂取量を見える化できる機器です。皮膚のカロテノイド量を測定することで、野菜摂取量を推定します。興味のある方はぜひお立ち寄りください。



介護予防教室や認知症カフェのご案内

本庁地域包括支援センター TEL 74-7156

講座	期日	
一般介護予防教室	毎週木曜日9:30～11:30 ／サンピノ	
家族介護者の集い	7月9日(水)13:30～14:30 ／明治町会館	
ゆうあい健康教室	7月29日以降の毎週火曜日 10:00～11:30／松美町自治会館	

南地域包括支援センター TEL 74-6700

講座	期日	
一般介護予防教室	7月9日(水)10:00～11:30 ／昇平岱自治会館	
	7月24日(木)10:00～11:30 ／南部公民館	
	7月31日(木)10:00～11:30 ／東部公民館	
家族介護者の集い	7月3日(木)10:00～11:30 ／南部公民館	
ゆうあい健康教室	8月19日以降毎週火曜日 10:00～11:30／大内田会館	

北地域包括支援センター TEL 74-7730

講座	期日	
一般介護予防教室	毎週水曜日10:00～11:30 ／特養しのめ	
家族介護者の集い	7月10日(木)13:30～15:00／特養しのめ	

長寿いきがい課 TEL 89-5355

講座	期日	
認知症家族の交流会	7月8日(火)13:00～15:00／やさしい風「健康館」	
認知症ほっとカフェ	7月18日(金)10:00～12:00 ／常盤本郷集会所	

ゆうあい健康教室は、運動・口腔・栄養面などを3カ月間集中的に支援し、生活行為の改善を目指す教室です。

- ▶対象 基本チェックリストで該当になった65歳以上の方
- ▶申し込み 電話で

いきいき暮らしGUIDE

ガイド



今月のトピックス

市民健康意識調査結果から日々の食生活を考える

市民の健康に関する意識や取り組みの現状を調べるために行った、令和6年度市民健康意識調査の結果を3月に公表しました。その中から、塩分と野菜の摂取量に関する結果をピックアップ。毎日の食事の中で取り組めるポイントを紹介しますので、ちょっとしたことから意識してみませんか。

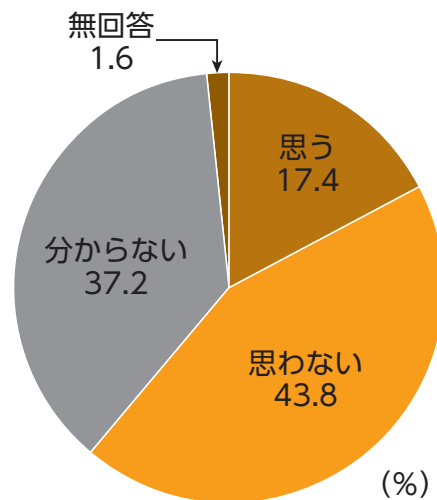
問合せ 健康づくり課 TEL58-2838

塩分摂取量を1日7g未満にしていますか？

「思う」の割合は17.4%と少なく、目標の7g未満を実現できていないと感じている方が多いようです。食塩を取り過ぎないようにすることで、高血圧や動脈硬化、脳卒中などさまざまな病気を予防できます。できることから減塩に取り組みましょう。

減塩のポイント

- 麺類の汁は飲み干さない
- 調味料は「かける」から「つける」へ
- だし、香辛料、酸味、香味野菜を活用する
- 汁物は具だくさんにして汁の量を少なめに
- 栄養成分表示で食塩相当量をチェックする



7月の献血日程

2日(水)	10:00~11:30	県山本地域振興局
	13:00~14:00	
	15:00~16:00	
15日(火)	10:30~11:30	庄内機械 あきた白神農業協同組合 秋田しらかみ看護学院
	13:30~15:00	
	16:00~17:00	
25日(金)	10:00~11:30	能代厚生医療センター
	13:00~16:00	
26日(土)	9:30~16:00	いとく能代ショッピングセンター

問合せ 能代保健所 TEL52-4333
健康づくり課 TEL58-2838

7月の休日当番医

6日(日)	佐藤医院 (三種町) TEL83-2326
13日(日)	淡路医院 TEL52-5015
20日(日)	木村医院 TEL52-2500
21日(月・祝)	山須田医院 TEL54-3120
27日(日)	富町クリニック TEL52-9870

必ず、事前に医療機関へ電話にて症状などをお知らせください。変更になる場合もありますので、北羽新報や電話で確認をお願いします。

問合せ〈平日〉能代市山本郡医師会 TEL58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 TEL58-3311



菊池 イエさん
(ニツ井町荷上場・大正14.5.12生)



成田 コトさん
(ニツ井町字下野家後・大正14.5.25生)



工藤 チエさん
(ニツ井町切石・大正14.6.2生)