

いきいき暮らしGUIDE

ガイド

健康に関する話題をお知らせします

今月のトピックス

プラス一皿野菜を食べよう！



●野菜は1日350g！

秋田県が令和4年に実施した「県民健康・栄養調査」によると、全年代を通して目標値を達成しておらず、20歳以上1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は286.4gで増加傾向にあるものの、第2期健康秋田21計画の目標値である「350.0g」には達していません。1日約70gの野菜が不足していることが分かっています。これは、小鉢にすると1皿分に相当します。

そのため、毎日プラス1皿分の野菜を追加することを目標としましょう。食事バランスガイドでは、野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めて「副菜」とし、1日5～6皿が摂取目安となっています。

生ではかさばる野菜でも、加熱によりかさを減らすことができます。茹でたり、電子レンジで加熱したりしましょう。また、すぐに食べられるキュウリやミニトマト、カット野菜、冷凍野菜を常備しておく、手軽に野菜を取ることができるのでおすすめです。

1皿分＝



2皿分＝



組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう

7月の休日当番薬局

5日(日)	河畔薬局 (10:00～16:15) TEL52-3996
12日(日)	池田薬局能代おちあい店(8:30～16:15) TEL89-2600
19日(日)	安濃大年堂薬局 (8:30～16:15) TEL52-4261
26日(日)	あさの薬局 (10:00～16:15) TEL54-6293

指定日に関わらず、以下の薬局も営業しています。

【日曜日営業】
イオン薬局能代店 TEL89-5015 (9:00～13:00)
イオン薬局能代東店 TEL70-1773 (9:00～18:00)
ぽんぽこ薬局 (第2・4のみ)
TEL89-2313 (9:00～12:00)

【祝日営業】
イオン薬局能代店 TEL89-5015 (9:00～19:00)
イオン薬局能代東店 TEL70-1773 (9:00～18:00)

詳細は各薬局へお問い合わせください。

7月の休日当番医

5日(日)	瀬川医院 TEL54-3322
12日(日)	わたなべ整形外科 TEL52-8881
19日(日)	小西整形外科医院 TEL52-3944
20日(月祝)	楊整形外科医院 TEL89-7771
26日(日)	白坂内科胃腸科医院 TEL54-6624

休日受診をされる方は、事前に必ず医療機関へ症状などをご連絡ください。

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

7月の献血日程

9日(木)	10:00～11:15	いとく通町店
	13:15～13:45	庄内機械
	14:45～16:00	能代山本医師会病院
14日(火)	10:30～11:30	山本地域振興局
	13:00～15:00	
	16:00～17:00	秋田しらかみ看護学院
24日(金)	10:00～11:30	能代厚生医療センター
	13:00～16:00	
25日(土)	10:00～12:00	いとく能代ショッピングセンター
	13:30～16:00	

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

●やってみよう！ベジチェック

保健センターでは、健診時のベジチェック測定を実施しています。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械です。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。

健診と一緒に、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？
ご希望の方は、保健センターでの健診をお申し込みください。



成田シケさん

(二ツ井町小掛・大正15年5月10日生)



中村ヤシエさん

(二ツ井町字狐台・大正15年5月29日生)

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 TEL74-7156

TEL080-6448-3804

講座	期日
一般介護予防教室	毎週木曜日(7月30日除く) 9:30～11:30 / サンピノ
家族介護者の集い	7月30日(木)10:00～11:30 ／養蚕地区自治会集会所 7月8日(水)13:30～14:30 ／明治町会館

南地域包括支援センター TEL74-6700

講座	期日
一般介護予防教室	7月8日(水)10:00～11:30 ／大内田会館 7月9日(木)10:00～11:30 ／南部公民館 7月15日(水)10:00～11:30 ／大内田会館 7月23日(木)10:00～11:30 ／東部公民館
家族介護者の集い	7月2日(木)10:00～11:30 ／南部公民館

北地域包括支援センター TEL74-7730

講座	期日
一般介護予防教室	毎週水曜日10:00～11:30 ／特養しののめ
家族介護者の集い	7月9日(木)13:30～15:00 ／特養しののめ

長寿いきがい課 TEL89-5355

講座	期日
認知症家族介護者の交流会	7月14日(火)13:00～15:00 ／やさしい風「健康館」
認知症カフェ ぽっとカフェ	7月28日(火)10:00～12:00 ／桃・四日市集会所

認知症の人やそのご家族、認知症の予防をしたい方などが集まり、交流を楽しんでいます。専門家への相談やもの忘れ相談プログラム(タッチパネル式)もできます。