



10月17日に町産業文化祭 産業の部を開催

町の産業や文化を通じて町民のふれあいの輪を広げようと、実りの秋恒例の産業文化祭産業の部を開催します。楽しい企画も用意していますので、お誘い合わせのうえ、お越しください。

町産業文化祭産業の部 青空市の 出店希望者を募集

出店者数に限りがあります。あらかじめご了承ください。
▶申込方法=印鑑を持参のうえ、申し込み
▶申込締切=9月11日(金)
申・閩町商工会
☎(72)0239

▼日時 10月31日(土)10時~15時
▼会場 保健センター・駐車場
▼内容 健康チェック、健康相談、健康チエック、健康相



談、栄養相談、歯科相談、手作りおもちゃ教室、布ぞうり実演販売・体験、ビッグネットによる販売など
閩健康介護課健康指導班
☎(72)8321

「知らせよう ここにいるよと 反射材」 (平成21年スローガン) 秋の全国交通安全運動



9月21日(月)から9月30日(水)は、秋の全国交通安全運動です。これから秋の行楽シーズンを迎え、交通量の増加が予想されます。ちよつとした気の緩みから起きる大きな事故



が増えるのも、この時期です。ゆとりを持って行動し、一人一人が交通ルールとマナーをしつかり守り、交通事故の防止に努めましょう。

交通事故 防止のために

○運転者は

・子どもや高齢者の事故が多発しています。子どもや高齢者を見かけたら思いやりをもって対応すること。
・後部座席を含むすべてのシートベルト・チャイルドシートを着用を確認すること。
・未だに飲酒運転による事故が発生しています。飲酒運転は絶対にしないこと。
・夕暮れ時は、早めにライトを点灯すること。

○歩行者・自転車は

・道路を横断するときは必ず左右の安全確認を行い、自動車に十分注意すること。
☎(70)0387

・夜間外出するときは、明るい服装にすること。また、反射材を活用するなどドライバーから確認しやすい服装を心掛けること。
・自転車安全利用5則を守って安全運転に心掛けること。

【自転車安全利用5則】

1. 自転車は、車道が原則歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道より徐行
4. 安全ルールを守る(①並進禁止、②交差点での一時停止、③二人乗り禁止、④飲酒運転禁止、⑤夜間ライト点灯)
5. 子どもは乗車用ヘルメットを着用

元気まつり

閩生活環境課生活安全班
☎(70)0387

栄養士だより ⑧7

低栄養を予防しよう~高齢期の食事~

いきなりですがクイズです。「高齢になったら、粗食でよい」○か×か?
・・・答えは×です。

高齢になっても食事の量や質を考えて食べることが大切です。低栄養状態になると、不足するたんぱく質やエネルギーを補うために、体の筋肉や脂肪が使われます。そして、身体機能の低下が起り、老化が進みやすくなります。逆に、栄養状態が良いと老化のスピードを遅らせることができます。

では、どのような食生活がよいのでしょうか。

★老化を遅らせる食事のポイント

- ① 3食規則正しく食べ、欠食はしない
- ② 肉と魚は偏らないように1:1程度にする
- ③ 油料理(炒め物)を1日に1回はとる
- ④ 牛乳は200ml以上飲むようにする
- ⑤ 食欲のないときはおかずを先に食べ、ご飯は減らす

※このような食生活をとることで、低栄養を予防できます。また、食の細い方は間食も大事です。毎日の食事を見直し、老化を遅らせましょう。

閩健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

保健士だより

がん検診の申し込み開始

がん検診の申し込みが始まります。昨年受診していない検診は、必ず申し込みください。昨年受診した項目については申し込みの必要はありません。検診受診券は10月初旬に送付します。※女性特有のがん検診の「がん検診無料クーポン」は、準備中です。決定次第、対象者に個別通知します。

<検診の種類と料金>

検診	対象	検査内容	料金
①胃がん検診	昭和44年3月31日以前生まれの男女	胃部X線検査(間接撮影)	1,200円
②大腸がん検診	昭和44年3月31日以前生まれの男女	便潜血反応検査(自宅2日間採便)	600円
③乳がん検診	昭和44年4月1日~昭和54年3月31日生まれの女性	超音波(エコー)検査	1,000円
	昭和24年4月1日~昭和34年3月31日生まれの女性		
	昭和34年4月1日~昭和44年3月31日生まれの女性	マンモグラフィー検査	
④子宮がん検診	平成元年3月31日以前生まれの女性	子宮けい部細胞診	1,000円
⑤骨粗しょう症	昭和14年4月1日~平成元年3月31日生まれの女性	かかとの超音波検査	700円

※75歳以上の料金は半額となります

<検診日程>

検診	日程	会場
①②③④⑤	10月16日(金)午前・午後	農村環境改善センターいずみの里
①②③④⑤	10月17日(土)午前	大網白里アリーナ
①②③④⑤	10月21日(水)・22日(木)・23日(金)・27日(火)午前・午後	保健センター
①②	11月5日(水)・6日(金)午前	保健センター

申・閩〒299-3251大網白里町大網100-2 健康介護課健康指導班 ☎(72)8321