

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 栄養・食生活(野菜)～

健康に欠かせない野菜の力

保健と健康の掲示板

1日に必要な野菜の量
 目標量は1日350グラムですが、秋田県の現状は276グラム(H28年国民健康・栄養調査より)です。あと約70グラム(1皿程度)不足しています。



- ▼ **肥満予防**：豊富な食物繊維が食べ過ぎを防ぎます。
- ▼ **高血糖予防**：食物繊維の働きで、食後の血糖値の急上昇を抑えます。
- ▼ **高血圧予防**：含まれているカリウムによって塩分の排泄を促します。
- ▼ **脂質異常予防**：食物繊維によってコレステロールの吸収を抑えます。

毎食、野菜をしっかりと食べていますか？

野菜には体の調子を整え、病気に対する抵抗力を高めるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

野菜に含まれる栄養素には、生活習慣病を予防する働きがあります。

毎食、野菜を食卓に野菜を上手に「フレンチドレッシング」

- ▼ 「煮る、炒める、蒸す」で「かさ」を減らし、食べる量をアップする。
- ▼ 手軽なカット野菜を利用する。
- ▼ 冷凍野菜を常備していつでもプラスする。
- ▼ みそ汁やスープを具だくさんにする。
- ▼ 外食の際は野菜料理の付いた定食メニューを選ぶ。

2023年までに目指す指標

野菜を1日2回以上食べる方を増やす

目標値 **70%**

(2018年仙北市の現状 56.5%)

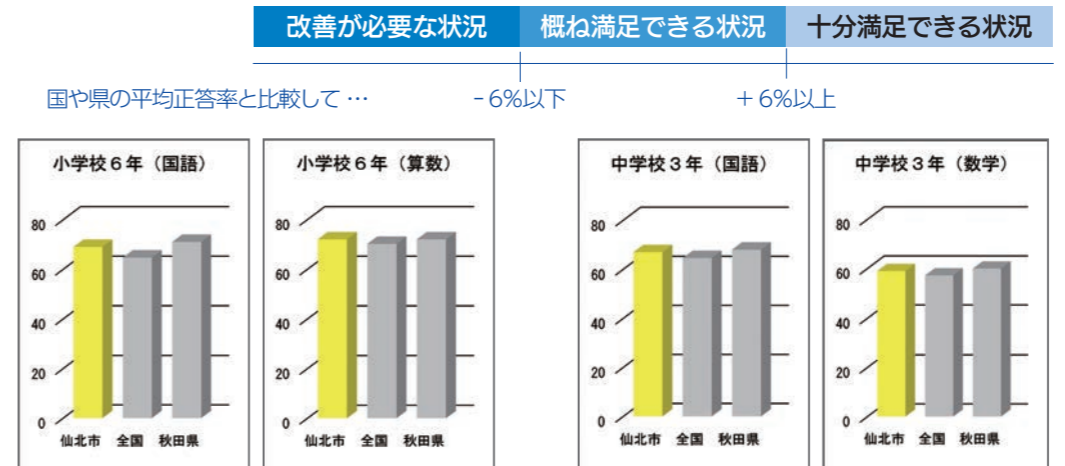
問合せ／仙北市保健課

☎43-2252

令和3年度 全国学力・学習状況調査の結果をお知らせします

市内小学校6年、中学校3年を対象に実施された調査結果の概要についてお知らせします。今後、分析を進め、詳細な結果と改善方策を仙北市ホームページに掲載します(12月初旬予定)。

1 学力調査の結果から 仙北市では国や県の平均正答率と比較して、次の3段階で公表しています。



小学校6年(国語)は、国と比較して「十分満足できる状況」に、県と比較して「概ね満足できる状況」にある。小学校6年(算数)、中学校3年(国語)、中学校3年(数学)は国・県と比較して「概ね満足できる状況」にある。

2 質問紙の結果から…仙北市の重点目標や重点施策に関する項目

69個の質問に、「あてはまる」「どちらかといえば、あてはまる」「どちらかといえば、あてはまらない」「あてはまらない」の4項目から選択して回答。集計は、前者2項目を合計して算出。

質問事項	小学校(%)			中学校(%)		
	市	国	県	市	国	県
学習の中でICT機器を使うのは勉強の役に立つと思う	95.8	94.5	96.3	98.0	93.2	96.0
将来の夢や目標を持っている	90.4	80.3	87.7	77.8	68.6	77.4
今住んでいる地域の行事に参加している	72.9	58.1	73.7	77.8	43.7	65.7
地域や社会をよくするために何をすべきかを考えている	62.0	52.4	67.5	63.4	43.8	62.7
平日、学校の授業以外に1日あたり小学校は1時間、中学校は2時間以上勉強をしている	59.0	62.5	71.1	23.8	41.8	32.4
普段、1日当たりゲームをする時間が1時間未満である	23.5	23.7	24.6	24.7	19.7	25.7
新聞を読んでいる	19.9	14.8	21.7	17.4	10.4	17.3

まとめ

- ▶ 1人1台のICT機器を導入し授業に活用したことで、子どもたちがその有効性を実感している。
- ▶ 各校でのキャリア教育・進路指導、市の夢先生事業などを通して、将来の夢をしっかりとつ子どもが育っている。
- ▶ ふるさとの行事に参加し、ふるさとのことを考えるなど、ふるさとを大切にすることが育っている。
- ▶ 平日や休日の学習時間をどう充実させていくか、ゲーム時間をどう管理するかが今後の課題である。
- ▶ 新聞を市内全校の各学級に配布したことで、子どもたちの新聞離れ防止に一役をこなしている。

わが校の自慢
 西明寺中学校編

生徒会副会長の門脇柚香さん(3年)が紹介します。
 本校のプチ自慢は、学校マスコットキャラクターの「クーリン」です。このキャラクターは平成27年度生徒会執行部が中心となってデザインを考え、命名しました。
 クーリンの体の部分は、小田地区に古くから伝わる鎌足和紙からできていて、今も集会などに登場して中学校を盛り上げています。誰にでも親しみやすいので、西木地区や仙北市を代表するキャラクターになってほしいです。
 先輩方から受け継いだクーリンを大切に、次の世代につなぎ、学校の絆の象徴としたいです。
 伝統を引き継ごうという気持ちを感じました。仙北市プライドの醸成、骨太の子ども育成、確実に前へ進んでいます。



にしき園だより

にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

第23号

にしき園 ☎47-3211

にしき園入所の優先度について

にしき園は介護老人保健施設ですので、次のような方々を比較的優先して受け入れさせていただいています。

- ▶ 機能の改善が期待できて在宅復帰を目指す方
- ▶ 医療・栄養・リハビリ・介護によって病状や体調が安定し、機能の維持を目指す方
- ▶ 経管栄養・カテーテルなど医療依存度が高い方

また、にしき園は医療設備に限られていないので、対応困難と判断される場合は残念ながらお断りせざるを得ないこともあります。

ケースによって異なりますが、まずはお気軽にご相談ください。自立支援と望む暮らしの実現のためにお手伝いをします。



きれいになった外壁と紅葉したドウダンツツジ。

【利用者の状況】

9月末	84人
10月入所	8人
10月退所	11人
10月末	81人

平均要介護度 2.85

※訂正とお詫び
 広報10月16日号の利用者の状況について、人数に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

9月退所者数	誤 10人 正 9人
9月末利用者数	誤 83人 正 84人

介護員を募集しています。お気軽にお電話ください。



感染症予防のため、しばらくの間、ご面会はガラス越しで対応させていただいています。