

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～

野菜をもっと食べよう!!

野菜や果物には、からだ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。

1日の野菜摂取目標量は350g以上、秋田県の野菜摂取量は276.3gと約70g（一皿分）不足しています。70gの野菜とは、トマト1/2個、玉ねぎ1/4個、ブロッコリー 4房程度です。

野菜・果物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

- ・肥満予防…食物繊維が食べすぎを防ぐ。
- ・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る。
- ・高血圧予防…カリウムによって塩分の排出を促す。

野菜を上手にプラスするコツ

- ・煮る、蒸す、炒めるで『かさ』を減らし食べる量を増やす。
- ・手軽に利用できるカット野菜を利用する。
- ・冷凍野菜を利用する。
- ・みそ汁に野菜をたっぷり入れて具たくさんにする。
- ・切干大根や乾燥わかめなど乾物を上手に利用する。

野菜に含まれているビタミンやポリフェノールには抗酸化作用があり、認知症予防にも効果があるといわれています。健康づくりのため毎食、野菜をプラスしましょう！

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 **70.0%** (2018年度 56.5%)

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

市立角館総合病院から

季節性インフルエンザ 予防接種のお知らせ

予約・問合せ／市立角館総合病院 ☎ 54-2111

一般 16歳以上の方

- 接種開始日／10月17日(月)から外来で接種を開始します。
※昨年同様、診察前に予診票へ記入し、診察の際に提出していただきます。
- 受付／接種日には11:00まで受付を済ませてください。
- 接種料金(1回あたりの料金)／3,850円

小児科 6か月から15歳(中学生)までの方

- 接種開始日／10月19日(水)から毎週水曜日、接種を開始します。
- 予約／事前に予約が必要です。
▶月曜日から金曜日の13:30から16:00まで総務管理課(☎54-2111)で予約を受け付けます。
▶小学6年生までのお子さんは、2回の接種が必要となりますので1回目接種後、4週間後に2回目の接種日として予約になります。
- 受付／接種日には、13:00から13:30までに受付を済ませてください。予診票の記入があります。
- 持ち物／母子手帳
- 接種料金(1回あたりの料金)／
▶6か月から小学6年生まで2,530円
▶中学生3,850円

10月 献血のお知らせ 10/30 回

11月 献血のお知らせ 11/1 回

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

▶10:00～11:45 ▶13:15～16:00
タカヤナギ ワンダーモール店

▶10:00～11:20 仙北警察署
▶13:00～14:00 (株)今光学機械製作所
▶15:00～16:00 インスペック(株)

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

水中運動教室

浮き浮き教室

泳がない水中運動を
してみませんか？

3クール目を開催します

包括支援センターでは、プールを利用した「浮き浮き教室」を開催しています。水中で運動するため、足腰膝の痛みを軽減しながら筋力アップすることが期待できます。「運動がしたいけど足腰膝が痛くて難しい」「苦手だけど何か運動をしてみたい」という方におすすめの教室です。お申し込みをお待ちしています。

- ▶ **場所**／西木温泉ふれあいプラザクリオン プール(3階)
- ▶ **講師**／柴田栄宜先生
(スポーツコンサルタントシバタ)
- ▶ **日程**／3クール目 11月10日～2月9日
(毎週木曜日)
※開催日が祝日の場合、翌日に開催します。
※年末年始はお休みです。
- ▶ **時間**／9:30～10:30(初回と最終回は9:00～)
- ▶ **持ち物**／水着、水泳帽子、バスタオル、飲み物、プール料金400円(75歳以上の仙北市民はプール料金が無料になります。保険証や運転免許証などをフロントに提示してください。)

- ▶ **対象**／65歳以上の方で、今まで浮き浮き教室に参加したことのない方。
※ただし、令和3年度新型コロナウイルス感染症の影響により教室が中止となり、1クール未満の参加であった方は、今年度の参加も可能とします。また、1・2クール目から継続の参加も可能です。
- ▶ **申込方法**／申し込みは随時受付中。
申し込みされた方には、後日詳しい内容についてご連絡します。

申込・問合せ／
仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

オレンジカフェ日程変更について♪

問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

感染症の状況により、開催を休止する場合があります。詳細については、直接お問い合わせください。

カフェの名称	代表者	場所	連絡先	開催日	時間	個人負担
オレンジカフェ ひまわり	長澤早恵	グループホームひまわり地域交流室	55-5272	10月29日(土)	14:00～16:00	100円

心の健康づくりのために

こころのゲートキーパー養成講座



ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」のことで、特別な資格ではありません。ゲートキーパーを増やしていくことは地域全体の心の健康づくりや自殺予防につながります。ぜひご参加ください。
参加された方には、自殺予防キャンペーングッズのほか、ゲートキーパーの証としてゲートキーパーカードをお渡しします。



この講座は、健康ポイント該当事業です。健康ポイント手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

- ▶ **日時**／11月1日(火) 14:00～15:40
(受付13:30～)
- ▶ **場所**／市役所角館庁舎101・102会議室
- ▶ **内容**／ゲートキーパーの役割について、傾聴の心得、いのちを大切にすることなどをお話します。
- ▶ **講師**／聖園学園短期大学 准教授 金澤久美子氏
- ▶ **申込期限**／10月25日(火)まで、電話でお申し込みください。

申込・問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252