

日ごろの食事を見直してみよう

佐川町立高北国民健康保険病院

管理栄養士 橋本 まり

食事は、病気を治す特效薬ではありませんが、毎日の積み重ねで健やかに過ごせる手段の一つです。日頃の食事をすこし振り返ってみましょう。

食事の基本の形は、主食1皿・主菜1皿（主にたんぱく質）・副菜1～2皿（主にビタミンやミネラル・食物繊維）です。特に忘れがちな、たんぱく質と野菜（食物繊維）について説明します。

主菜は、魚・肉・卵・大豆・乳製品等のたんぱく質を含む食材が多く、体の組織や筋肉のもとになります。一般的にたんぱく質の推奨量※1は、成人男性では1日65g、成人女性では1日50gとなっています。食品に置き換えると、肉や魚は毎食60～70g程度、豆腐なら1/3～半丁くらい、卵なら1個～2個くらいを毎食食べたいところです。

副菜は、野菜や海藻類を主にビタミンやミネラル、食物繊維を補給する食品です。毎食バランスよく食べるのは難しいですが、1週間程度の長めの間隔でバランスよく食べる事が健康の第一歩です。日本人は食物繊維が不足しがちと言われており、意識して摂取する必要があります。食物繊維は腸の働きを整える効果があり、便秘対策や免疫力アップにも繋がります。野菜はもちろん、シイタケやシメジなどのキノコ類や、ひじきや昆布等の海藻類も食べるように心がけましょう。買い物に行きづらい場合は、冷凍食品や大豆のドライパック、缶詰、乾物等をストックしておくとう便利です。キノコ類はカットして冷凍保存すると旨味や栄養価が増すと言われています。

そして、食事のバランスも大切ですが、よくしゃべり、よく笑い、よく噛み、口の周りの健康も意識して生活しましょう。

※タンパク質の適量は体格や活動量によっても違います。また、主治医からたんぱく質の摂取量等の特別の指示がある場合はそちらに従ってください。

※1 出典：日本人の食事摂取基準（2025年版）



町内の救急告示病院の休日・夜間の当直（宿直・日直）診療科のお知らせ

高北国保病院 ☎ 22-1166

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 内科	2 内科	3 整形外科	4 内科	5 日宿 内科
6 日宿 内科	7 外科	8 内科	9 内科	10 内科	11 内科	12 日宿 内科
13 日宿 内科	14 外科	15 内科	16 内科	17 整形外科	18 内科	19 日宿 内科
20 日宿 内科	21 外科	22 内科	23 外科	24 外科	25 内科	26 日宿 内科
27 日宿 内科	28 内科	29 日宿 外科	30 内科			

・第2土曜日の午前中は内科の外来診察

・外科の当直日の17時15分～18時30分及びその翌日（休日の場合を除く）の7時15分～8時30分は内科または整形外科の医師が当直をします。

清和病院 ☎ 22-0300

日曜日・祝日	月曜日※	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日宿 内科または外科または精神科	精神科	外科	外科	外科	内科または外科	外科



4月1日(火)から令和7年度福祉タクシー券・ガソリン券の申請を受付します

交付を希望される方は、ご本人またはご家族（代理人）の方が健康福祉センターかわせみまで申請にお越し下さい

交付対象者・交付枚数（町内に居住している場合のみ交付します）

交付対象者		福祉タクシー券 (1枚 500円)	福祉ガソリン券 (1枚 500円)	福祉バイクガソリン券 (1枚 200円)
身体障害者手帳 所持者	1級・2級	48枚	18枚	36枚
	3級	30枚	12枚	24枚
	4級	9枚	3枚	6枚
療育手帳 所持者	A1・A2	36枚	36枚	
	B1・B2	24枚	24枚	
精神障害者保健 福祉手帳所持者	1級	36枚	36枚	36枚
	2級	24枚	24枚	24枚

※交付枚数は4カ月ごとに3分の1ずつ減少します。

ガソリン券対象者（下表にそれぞれ該当しない場合は交付できませんのでご注意ください）

対象者		ガソリン券		バイクガソリン券	
		運転者	所有者	運転者	所有者
身体障害者 手帳所持者	① 18 歳未満の方	保護者	保護者	本人	本人
	② 1 種の手帳を所持している方	本人または 保護者 (介護者)	本人または 保護者 (介護者)		
	③ 視覚障害を有している方				
	④ その他事情により交付を 希望する方 (要相談)				
	⑤ 上記以外の方	本人	本人		
療育手帳所持者		本人 または保護者	本人 または保護者		
精神障害者保健福祉手帳所持者		本人 または保護者	本人 または保護者	本人	本人

※保護者（介護者）とは、障害者本人と生計を一にしている同世帯の親族または常時監護（介護）している方です。

※ガソリン券について、原則障害者本人が運転し、移動するときに交付することとしていますが、療育手帳や精神障害者保健福祉手帳所持者に加え、第1種の手帳を所持している方や視覚障害の方など、移動が特に困難であると認められる場合に限り、保護者（介護者）運転でも利用できます。

※上記以外の理由によりガソリン券を申請する場合は、状況等を聞き取りの上、交付の判断を行います。検討の結果、交付対象とならない場合もあります。

申請時に必要なもの

- ①各手帳（身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳）
- ②運転者の運転免許証（ガソリン券またはバイクガソリン券の場合）
- ③所有者の車検証（ガソリン券の場合）または自賠責証（バイクガソリン券の場合）

注意点

※タクシー券とガソリン券を1人の方が重複して申請することはできません。

※施設入所または転出、お亡くなりになった場合等は利用できません。健康福祉課まで返却をお願いします。