



第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画

今月のテーマ：子どものおやつ



子どものおやつの役割は？

補食

育ち盛りの子どもは、健やかに成長し活動するために栄養やエネルギーがたくさん必要です。しかし、子どもは消化吸収能力が未熟なため、十分な量を食べられなかったり、3食では必要な栄養を摂取することができなかったりします。その不足した栄養を補うのがおやつです。おやつは4番目の食事と考え、しっかりと栄養を補えるものを選びましょう。

心と体のリフレッシュ

栄養補給や空腹を満たす以外にも、活発に活動している身体に休養を与えたり、友達や家族と会話することでコミュニケーションを深める時間が生まれたりします。たのしいおやつの時間で心と体をリフレッシュしましょう。

おやつを食べる時のポイント

時間を決めよう

おやつを食べたい時にいつでも食べていると偏食やムラ食い、肥満や虫歯の原因になります。時間を決めて食べるようにしましょう。また夜遅くにおやつを食べてしまうと翌朝の朝食を食べられなくなってしまうので注意が必要です。

量を決めよう

おやつの量は1日に必要なエネルギーの約10～20% (200kcal) 程度までが良いとされています。食べ過ぎると3食の食事がきちんと食べられなくなり、必要な栄養素が不足してしまいます。

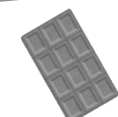
不足しがちな栄養素を取り入れよう

甘いお菓子やスナック菓子ばかりではなく、不足しがちな栄養素を含むものを取り入れましょう。子どもは水分も不足しがちです。おやつを食べるときはお茶や牛乳などの水分も一緒に摂るようにしましょう。

手作りのおやつも取り入れよう

飽食の時代だからこそ、大切にしたいのは心の豊かさです。子どもは自分のために作ってくれたということに愛情と喜びを感じます。また、手作りですることで個々に応じた食材でおやつを作ることが出来ることも市販のおやつにはないメリットの1つです。難しいものを作る必要はありません。簡単にできるものを作ってみましょう。

200kcal の目安

板チョコ
約 1/2 枚クッキー
3 枚ショートケーキ
1/2 個ポテトチップス (60g 入)
約 1/2 袋枚せんべい
3 枚

***** おすすめのおやつ *****

ヨーグルト・チーズ・牛乳などの乳製品



小魚



さつま芋



おにぎり



豆類



季節の果物



☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

第51回さかわ・ところ体験学習交流活動

平成元年2月に佐川町と旧常呂町（現北見市）との間で姉妹町の盟約調印が行われて以来、交流活動が行われてきました。平成19年度から、1年おきに互いの町を訪問する形となっており、今年は7月30日から8月2日の日程で、旧常呂町地区の児童5名の皆さんと引率の2名の方が佐川町を訪問してくれました。



歓迎会にて記念写真

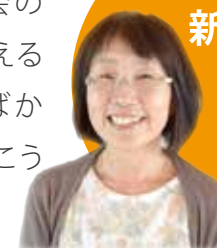


期間中はとても暑い毎日でしたが斗賀野小学校での交流や鳴子づくり体験など、北見市、佐川町の児童の皆さんは元気に交流活動を行いました。

左：高知城の見学

右上：斗賀野小学校での交流 右下：鳴子づくり体験

天気続く朝、早くから良心市には野菜が並び、それを目的にふらりと人がやってくるのを事務室から眺める。そんなのどかであくせくしない時の流れを感じると決して都会のように便利ではない地区のために何かできないかと考える日々です。地区の仕事は始めてなので、分からないことばかりですが、あせらず、ぼちぼちとできることからやっていこうと思っています。よろしくお願いいたします。

加茂地区の
集落支援員が
新たに着任
しました！

北添愛美さん

さかわぐるぐるバス
お知らせ
NEWS10月1日からダイヤと一部運行ルートが
変更になり、新しいバス停ができます！

<変更点>

○ダイヤ改正によりJRや黒岩観光バスとの乗り継ぎがしやすくなります。

○バス停が新設され、それにより運行ルートが変更されます。

新バス停名称	対象路線名
J A 前	ぐるぐるバス全線
夢まちランド	中心部ぐるぐる線
町民プール前	中心部ぐるぐる線、薄木線、狩場線
宮ノ前	加茂・荷稻線

○中心部ぐるぐる線以外の路線でも健康福祉センターかわせみまで行けるようになります。

詳しくは、新しいポケット時刻表をご覧ください。

☎ チーム佐川推進課 電話 22-7740





ヘルプマーク・ヘルプカードを身につけている方を見かけたら

『ヘルプマーク』は、内部障害や難病など、外見から分かりづらくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲に配慮が必要であることを知らせ、援助を得やすくなるよう作成されました。一方『ヘルプカード』は、困りごとがあったときに、必要な支援や配慮を周囲の方へお願いしやすくするためのカードです。

佐川町健康福祉センターかわせみでは、この2つを希望者の方へ配布しています。もし、ヘルプマークやヘルプカードを身につけている方を見かけたら、次のことにご協力をお願いします。



ヘルプマークを身につけている方を見かけたら……

- ・バスや電車などの公共機関では、席をお譲りください。
- ・災害時や事故の場合には支援をお願いします。
- ・困っているようであれば声をかけるなど、必要な配慮をお願いします。

ヘルプカードを身につけている方を見かけたら……

- ・何らかの事情で困っている、という方から声がありましたら、困りごとの解決に向けたご協力をお願いします。ちょっとした手助けが困っている方の安心につながります。
- ・誰かが困っている様子を見たときは、お声がけをお願いします。（自分が困っていることを、うまく相手に伝えられない場合があります。）
- ・ヘルプカードを持っているようであれば、その情報とも合わせて適切な対応をお願いします。
- ・声をかけるときは、相手に伝わっているかどうか確かめながら、ゆっくり話してください。また、筆談や身振り、写真を見せることなどが相手にとって伝わりやすい場合もありますので、その都度その方に合った対応をお願いします。
- ・困っている方がいたとき、自分ひとりでは対応が難しいと思ったら、周りの方の協力を仰ぐようにしてください。困っている方をそのままにしておくことがないようお願いします。

☎ 健康福祉課 障害支援係 電話 22-7705

ヘルプマークについて：

高知県 地域福祉部 障害福祉課 電話 088-823-9634 FAX 088-823-9260

「地域包括支援センター」にご相談ください！

地域で暮らす高齢者のみなさんを、介護・保健・医療・福祉など様々な面から総合的に支えるための総合相談窓口です。高齢者の方やご家族からの相談を受け、関係機関とともに解決を図っていきます。また、介護保険で要支援1・2となった方に、要介護状態にならないよう介護予防プランを作成し、地域での生活を支援します。



＜主な仕事＞

- ・高齢者の総合相談窓口
- ・介護予防ケアマネジメント（虚弱高齢者や介護保険の予防プラン作成）
- ・高齢者の権利擁護（悪徳商法や高齢者虐待の相談窓口）
- ・高齢者を対象とした制度の申請窓口
- ・認知症の方とご家族への支援
- ・認知症初期集中支援チーム
- ・在宅医療と介護の連携に関する相談窓口

☎ 健康福祉課 地域包括支援センター 電話 22-7137



女性のみなさんに受けてほしい！ 女性検診のご案内

子宮頸がん検診と、乳がん(マンモグラフィー)検診を「女性検診」として併せて行います。乳がん、子宮頸がんはそれぞれ女性の死亡の原因のひとつになっています。誰でもなりうるがんを、検診を受けて早期発見しましょう。

※町での検診は2年に一度です。平成30年度に受診された方は対象となりません。

※どちらか一方だけを受診することも可能です。

例平成30年度に乳がん検診を受診された方の場合、令和元年度は子宮頸がん検診のみを受診することができます。



		乳がん(マンモグラフィー)検診	子宮頸がん検診
対象者		佐川町に住民票がある40歳以上の女性	佐川町に住民票がある20歳以上の女性
検診方法		マンモグラフィー（乳房X線検査） 	細胞診検査 
		乳房を機械で挟んでレントゲン撮影	専用ブラシで子宮頸部をこすり細胞を採取
日程		11月17日(日)・18日(月)※いずれも午前中のみ	
当日受付時間		8時30分～11時 (受診される検診の種類によって、受付時間を振り分けます。時間指定はできません)	
定員		各日70名	各日80名
料金	課税	1,000円 (※令和元年度に40歳・50歳になる方は無料)	1,500円 (※令和元年度に40歳・50歳になる方は無料)
	非課税	平成30年度に住民税非課税者のみで構成される世帯であった方は無料	
場所		佐川町健康福祉センターかわせみ	
申込受付期間		9月2日(月)～10月16日(水) (申込受付は先着順です。定員になり次第、終了します。)	
申込方法		かわせみ窓口、もしくは電話	

※「埋め込み型ペースメーカー」及び「埋め込み型除細動機」を装着されている方、「豊胸手術（シリコン注入やシリコンバッグ等のインプラント挿入）」を受けられている方は、かわせみでの集団検診には適しておりませんのでご遠慮ください。（専門の医療機関で受診することをお勧めします。）

☎・申し込み 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

広告

**小児科・内科・整形外科**

社会医療法人 仁生会 日高クリニック

診療科目	受付	月	火	水	木	金	土	日
小児科・内科	午前	○	○	休診日	○	○	○	休診日
	午後	○	○	休診日	○	○	○	休診日
整形外科 (隔週土曜)	午前	--	--	休診日	--	--	○	休診日
	午後	--	--	休診日	--	--	○	休診日

診療時間：午前9時～12時30分
午後2時～17時30分
(休診日：日曜・水曜・祝祭日・年末年始)

健診・各種検査
予防接種など
ご相談下さい！

細木病院グループ

詳しくはホームページへ↓



日高クリニック 院長
松本 和博（小児科・内科）
日本小児科学会小児科専門医



地域の皆様に安心していただける小児科・内科医療を提供します。なんでもお気軽にご相談ください！

外来受付 ☎ 0889-24-7785

日高村 日下小学校東どなり 日高村本郷澤ノ前7

地域ぐるみで健康づくり 第6回

楽しみながら運動に取り組んでいる町民の皆さんやイベントを紹介していきます(*^_^*)

さくらスポーツクラブ 3B体操

3B体操は、ボール・ベル・ベルトと呼ばれる手具を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かす運動です。3B体操の対象は乳幼児から高齢者まで幅広く、障がいがあっても参加できるところが魅力のひとつです。さくらスポーツクラブの3B体操では毎週月曜日の19時～20時半頃まで、40～70代の女性が参加しており、参加者同士の交流も楽しんでいます。

身体を動かしながら、ベルの表裏を合わせることで、脳もフル回転♪

3B体操を体験してみたい方は090-2896-0906（中沢さん）へご連絡ください♪手具はお貸しします。他にも
・あったかふれあいセンターとかの 電話 22-0448
・あったかふれあいセンター加茂の里 電話 090-5916-1601
・あったかふれあいセンターひまわり 電話 080-8649-3540

でも月に1・2度3B体操をしています。お問い合わせは、各あったかふれあいセンターへお願いします。

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716



スリラーの曲に合わせてボールを自由自在に動かします♪



ベルを使って♪

いきいき百歳体操 グループ紹介

百歳体操を
頑張っている
グループさんを
順次紹介していきます！



あいがも会

場所：下郷高平公民館
日時：金曜日 13時半から



あったかふれあいセンター
ひまわりさんと認知症予
防ゲームをしました♪



お世話役さんから一言
体操を続けて、10年になります。
参加人数は減っていますが、男性の方のおかげで長く
続いています！

「自分も始めたい！」という方は、
最寄りのグループを紹介します。 ☎ 健康福祉課 地域包括支援センター係 電話 22-7137

高知家健康パスポート等を集落活動センターで発行します(*^_^*)

下記の日程で、高知家健康パスポート発行、チャレンジ2019結果提出、さかわハッピー・スマイル券（500円相当）の交付を行います。

場 所	日 時
とかの集落活動センターあおぞら	9月17日(火) 10時～14時
集落活動センターくろいわ	9月20日(金) 10時～14時
集落活動センター加茂の里	9月24日(火) 10時～14時
集落活動センターたいこ岩	9月30日(月) 10時～14時



■高知家健康パスポート発行

ヘルシーポイントシールを2色以上3枚集めた方（例）青シール2枚、緑シール1枚

■チャレンジ2019結果提出

目標を達成した方にヘルシーポイントシールを交付

■さかわハッピー・スマイル券（500円相当）

高知家健康パスポートにヘルシーポイントシールを
20ポイント貼った方（上限80ポイント）

当日、佐川町健康クイズ！に
挑戦していただいた方に、
ヘルシーポイントシール（緑）
1枚進呈します。

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

心身障害者扶養共済制度(しょうがい共済)を知っていますか？

この制度は、障害のある方を扶養している保護者が、自らの生存中に毎月一定額の掛金を納めることにより、保護者に万一のこと（死亡・重度障害）があったとき、障害のある方に一定額の年金を生涯にわたって支給する制度です。加入手続き等、制度の詳細は下記までお問い合わせください。

制度の主な特色

- ・付加保険料（保険に係る経費分）を徴収して
いないので、掛金が低廉となっています。
- ・加入者（保護者）が支払う掛金は所得控除の
対象になります。また、障害のある方が受け
取られる年金については所得税及び地方税が
かかりません。

加入者(保護者)の要件

障害のある方を現に扶養している県内在住の
保護者（父母、配偶者、兄弟姉妹等）で、次の
要件をすべて満たしている方が対象となりま
す。

- ①加入時の年齢が満65歳未満であること（毎
年度4月1日現在の年齢を適用します。）
- ②特別の疾病または障害がなく、一般の生命保
険契約が締結できる健康状態であること

障害のある方の範囲

次のいずれかに該当している方で、将来独立
自活することが困難と認められる方です。

- ①身体障害者手帳（1級～3級）の方
- ②知的障害の方
- ③精神または身体に上記①または②と同程度の
障害を有すると認められる方

☎ 健康福祉課 障害支援係 電話 22-7705