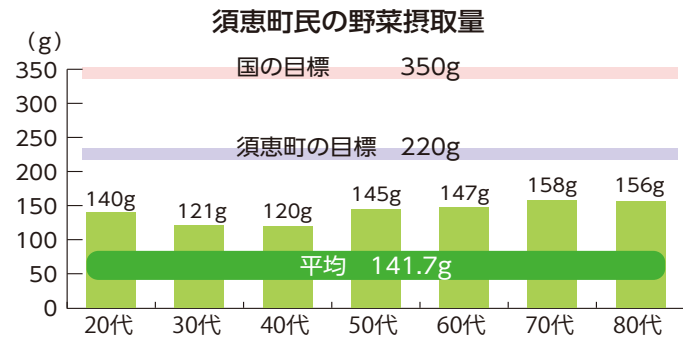


いきいき健康すえながく

今月号から偶数月で健康に関するコラムを連載します。皆さんが健康に過ごせるヒントをお届けしますので、ぜひ参考にしてください。



6月は食育月間 毎月19日は「食育の日」です

食べることは生きることであり、健康な体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。



※野菜を食べていますか？

令和6年度に実施した「健康づくりに関するアンケート」によると、須恵町民の人の野菜摂取量の平均は141.7gです。須恵町健康増進計画では、現状を考慮して220gの摂取を目標としています。ちなみに「健康日本21（第三次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。また、食事バランスガイドでは、野菜の他、きのこや豆、芋、海藻料理も含めて副菜とし、小鉢1皿約70gとすると、1日5～6皿が摂取目安となっています。



(出典：健康日本21アクション支援システムWebサイト)

※野菜を多く食べるメリット

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率が低いという結果が出ています。野菜に含まれるビタミンは、白米などに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類(特にB群)を不足なく摂取することが必要です。ミネラルは身体機能の維持や調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。また、色の濃い野菜(カボチャ・水菜など)には、カルシウムも多く含まれています。

※野菜摂取量の目安

野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。反対にかさが多いと食べにくいということがあるかもしれません。「手ばかり法」で1食分(約120g)は生野菜だと両手いっぱい、加熱したら片手分と、加熱するとかさは小さくなり食べやすくなります。また、野菜を摂取する時には、ドレッシングの代わりに香辛料やレモンなどの柑橘類を使ってみたり、低塩の調味料などを選んでみたりして、減塩を心がけてみてください。



※普段の食事に+1皿

先述の現状から、須恵町の目標を達成するためには、1日当たりの野菜類が小鉢約1皿分不足していることとなります。野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければ十分に食べることができないのではないのでしょうか。目安として、1回の食事にサラダや野菜が主材料の小鉢を+1皿食べることを目指しましょう。

問 健康増進課 保健予防係 ☎ 933-6425(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線173)



令和7年度 心と体の発達教育相談を実施します

就学前児の発達状況に不安のある保護者へ

問 学校教育課 学校教育係
☎ 687-1594(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線241)



「心と体の発達」巡回教育相談では、就学前児の保護者を対象に、お子さんの心と体の発達状況について心配していることや不安に思っていることについて専門家が相談に応じます。

どんな小さなことでもお子さんの発達を正しく理解することは、お子さんの将来を考える上で大切なことです。この機会にぜひご相談ください。

▶ 日 時 7月24日(木) 9時～
※個人面談を行うため、詳細な時間については、後日申し込み者に案内します。

▶ 場 所 役場1階 保健センター

▶ 対 象 者 就学前児の保護者

▶ 申込締切日 6月13日(金)まで

※相談を希望する人は、申込書を須恵町ホームページからダウンロード、もしくは役場2階 学校教育課窓口に設置していますので、ご記入の上提出してください。



消防操法大会のご案内

問 総務課 防災対策室
☎ 932-1152(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線321)



毎年、5～6月の夜間になると、消防自動車とその周りで掛け声をかけつつ、機敏に動く消防団員を見かけませんか？

各分団は須恵町消防団ポンプ操法大会に向けて、日々訓練を行なっています。操法大会では、設置された防火水槽から給水し、火災現場を想定した火点と呼ばれる的をめがけて放水、撤収するまでの一連の手順が的確で迅速に行われているかを競います。

須恵町消防団は県大会優勝、全国大会出場などの実績があり、操法技術は県内でもトップクラスです。長期間にわたる訓練の成果、そして消防団員の熱い姿を、ぜひご覧ください。

▶ 日 時 6月22日(日) 雨天決行
開会式 8時 競技開始 8時30分

▶ 場 所 須恵中学校テニスコート



役場からの
インフォメーション



令和7年度 特別支援教育相談会のお知らせ

お子さんの小学校での生活などに不安のある保護者へ

問 学校教育課 学校教育係
☎ 687-1594(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線241)



現在、小学生のお子さんがある家庭と来春小学1年生になるお子さんがある家庭を対象に、特別支援教育に関する相談会を実施します。

落ち着きがない、友だちと遊べない、学習についていけないのでは？ など、お子さんの日頃の学校での生活に関して心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。なお、相談は町内の小中学校の先生や、学校教育課の職員が伺います。

▶ 日 時 8月5日(火) 10時～
個別相談(1家庭30分以内)

▶ 場 所 アザレアホール須恵
(須恵町大字上須恵1180-1)

▶ 相談対象 就学前児の保護者および小学生の保護者

▶ 申込締切日 7月15日(火)まで

※相談を希望する人は、申込書を須恵町ホームページからダウンロード、もしくは役場2階 学校教育課窓口に設置していますので、ご記入の上提出してください。



6月23日から29日は「男女共同参画週間」です

問 まちづくり課 まちづくり係
☎ 932-1153(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線342)



6月23日から6月29日までの1週間は男女共同参画週間です。

男女共同参画週間は、男女がお互いの人権を尊重しながら、性別に関わりなく、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現に向けて、理解を深める機会として設けられています。

今年の男女共同参画週間キャッチフレーズは、「誰でも、どこでも、自分らしく」です。

この機会に自分を信じ、創り上げた自由な発想が受け入れられる社会について考えてみませんか？

