

保健のひろば

生活習慣病予防検診が終了



検診を受けたら、事後指導会にも参加を

4月から始まった各種生活習慣病予防検診も7月30日で終了しました。健康を維持するには定期的な検査を受けることがとても大切です。しかし、検査を受けたことで安心していませんか。

アルコールが原因となつて引き起こされたり、悪化する病気は数多くあります。一方で適量の酒は、ストレス解消などに効果がある面もあります。通常のアルコール代謝を持つた日本人の適量は、1日に平均純アルコールで約20g、女性やお年寄りはこの半分程度とされています。また、日本人の45%はアルコールに弱い体質です。

酒に強いからといって、アルコールが原因の病気になりくいわけではありません。酒をたくさん飲む習慣のある国では、肝臓病が多いことも知られています。

飲みすぎを防ぐポイント
。1日の適量を守る

健康を維持していくための大切なヒントが込められています。各地区で検診事後指導会を開催していますので、検査結果をもとに、一緒に今までの生活習慣を振り返ってみましょう。また、専門用語が多くわからないという人、忙しくて参加できなかった人などには電話での相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

酒は、適量を守りましょう

- 。ゆつくりと楽しんで飲む
- 。週に2日は休肝日を
- 。強いお酒は薄める
- 。食べながら飲む

助産師訪問を始めました

市は、妊産婦の不安解消や育児支援を目的として、7月から助産師による家庭訪問を始めました。出産や育児に関することなどについて、妊産婦や新生児のいる家庭を訪問して相談を受けています。

電話などで、希望日時を確認し、各家庭を訪問していますが、早めの訪問を希望する人は、市生活福祉部保健課までご連絡ください。一人で悩まないで、何でも相談しましょう。



皆さんの家庭を訪問し、子育ての悩み相談を受ける藤原幸子助産師

詳しくは、市生活福祉部保健課（☎76-2111、内線1144）まで。

高齢期は低栄養に注意を

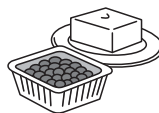
活動的な生活を送るためには、タンパク質とエネルギーが主体の食事を十分に食べることが大切です。低栄養になると体の老化が進み、筋力や抵抗力が低下し、病気になるやすくなります。高齢期になると空腹感がなく、食が細くなりがちですが、3食しっかり食べましょう。

10食品群をバランスよく

次の絵にある10食品群をまんべんなく食べることににより、バランスの取れた食生活を送ることが出来ます。



大豆製品



緑黄色野菜



いも



果物



元気で長生きするための生活のポイント、欠食は絶対に避ける、油脂類の摂取が不足しないように注意する、動物性タンパク質は、肉と魚を同じ程度に取る、野菜は緑黄色野菜や根菜など豊富な種類を毎日食べることです。

家族や友達と一緒に、バランスよく楽しく食べましょう。次回は、口の健康を保つポイントを紹介します。

詳しくは、市包括支援センター（☎76-2111、内線1185）まで。

月刊

がっこうニュース

9月号



2年連続で東北大会出場を果たした西根中学校吹奏楽部の皆さん

全日本吹奏楽コンクール岩手県大会中学校の部は8月4日、岩手県民会館で行われ、西根中学校(佐藤嘉彦校長・生徒数386人)吹奏楽部が2年連続で金賞を受賞、東北大会への出場権を獲得しました。

みんなの心を一つにあわせ
東北大会目指して猛特訓!
全日本吹奏楽コンクール県大会で西根中が金賞に輝く



顧問の吉田先生の指導の下、夏休み返上で練習に励みます

西根中学校吹奏楽部は、平成9年に発足。17年には県アンサンブルコンテストで金賞を獲得し、東北大会に初出場を果たしました。その後も練習を積み重ね、昨年は全日本吹奏楽コンクール岩手県大会で金賞を受賞し、東北大会に出場するなど、これまでに輝かしい実績を挙げています。
部員は1年生14人、2年生10人、3年生21人の計45人。3

年生が中心となつて楽器の指導を生徒同士で行うなど、高い熱意と連帯感に裏付けられた自主性あふれる部です。
部長の遠藤小柚紀さん(3年)は「金賞を受賞したのも、支えてくれる皆さんのおかげです。東北大会でも全力で自分たちの演奏をします」と意欲を高めていました。
東北大会は福島県で行われ、課題曲「コンサートマーチ・光と風の通り道」と自由曲「喜劇『小鳥売り』セレクション」を演奏する予定です。部員たちは夏休みも返上で、顧問の吉田哲先生の指導の下、演奏に磨きをかけ、東北大会に挑みます。



3年生の部長、副部長が中心となつて部全体を引っ張ります

広報クイズ No.24 9月6日号の問題

成人式に出席
した新成人は
何人ですか?

正解者の中から抽選で3人に500円分の図書カードをお贈りします。

◎応募方法 はがき、ファクス、メール(パソコン、携帯電話)に「答え、住所、氏名、年齢」を書いて応募してください。また、答えのほかに、広報の感想や意見などを書き添えてください。紙面づくりの参考にさせていただきます。

◎応募期限 9月21日(金) 消印有効

◎応募先 八幡平市役所「広報クイズ係」

☆はがき 〒028-7192(住所不要) ☆ファクス 75-0469

☆メール somuka@city.hachimantai.lg.jp(タイトルに「広報クイズ」と入力)

◎第23回の正解 「平笠小学校」 ◎応募者数 8人 ◎正解者数 8人

◎当選者 田村司さん(松尾寄木)、高橋ひさよさん(柏台)、遠藤治勝さん(吹田)