

《国保と健康》

わたしたちがふだん何げなく支払っている医療費。

以前は結核、肺炎などの感染症の病気が増加の中心でしたが、近年はがんや心臓病、脳卒中、糖尿病などの成人病が取って代わっています。

これらの病気の多くは、特効薬がなく、治療に長い時間がかかるため、医療費が増えるといわれています。

二月一日から七日の一周間は、「成人病予防週間」です。これは、最近死亡順位の上位を占める「がん・心臓病・脳卒中などの成人病」について、壮年・実年齢の健康に対する自己責任の自覚と認識を深め、併せて適切な健康づくりに取り組んでいただくようこの週間ができました。

成人病の原因はわたしたちのこれまでのライフスタイルに根差しています。その中で何といても大切なのは食生活です。成人病を予防するために体の抵抗力を高め、免疫力を養ってくれる次のような食生活を今日から皆さんで心がけましょう。

☆成人病予防と食生活

一、多様な食品で栄養のバランスを

・一日三十食品を目標に主食、主菜、副菜をそろえて

二、日常の生活活動に見合ったエネルギーを

・肥満は成人病の引き金に

・食べ過ぎに気をつけて肥満を予防

・よく体を動かし、食事内容にゆとりを

三、脂肪は量と質を考えて

・脂肪は取り過ぎないように

・動物性の脂肪より植物性の油を多めに

四、食塩を取り過ぎないように

・食塩は一日十グラム以下を目

◆あなたの食習慣のチェック度は

いかがですか？

成人病はアンバランスな食事の積み重ねが重大な原因となります。

あなたも今日からさっそくバランスのよい食事をこころがけてみましょうか。

食 習 慣 調 査			
あなたの食生活について該当するものに○印をつけて下さい。			
Q	0点	1点	2点
食事は規則的にとっていますか。	毎日不規則	時どき不規則(週2~3回)	規則正しい
満腹するまで食べますか。	毎日腹一杯食べる	時々腹一杯食べる(週2~3回)	つねに腹八分目に食べる
食事はゆっくり食べていますか。	早食いである	普通に食べる	ゆっくり、よくかんで食べる
朝食は食べますか。	ほとんど食べない	時どき食べない(週2~3回)	毎日食べる
昼食の内容はおもにどんなものですか。	嗜好品中心の軽いもの(飲物・お菓子など)	主食中心の食事(めん類・パンなど)	主食と副食のついた食事(定食・弁当など)
夕食後に間食・夜食を食べますか。	ほとんど毎日食べる	時どき食べる(週2~3回)	食べない
好き嫌いがありますか。	嫌いなものが多い(4品以上)	あまり好き嫌いが少ない(2~3品程度)	好き嫌いがない
栄養のバランスに注意していますか。	注意していない	時どき注意している	注意している
健康上、食事に注意していますか。	とくに注意していない	時どき注意している	いつも注意している
コロッケ・ぎょうざ・天ぷらなどそのまま食べられる「既製品」を使いますか。	よく使う(週3~4回)	時どき使う(週1~2回)	使わない
判定	20~16点	15~11点	10~6点
	よい	普通	少し悪い
	5~0点		悪い
		総得点	点

男性のための料理講習会

日時 2月20日 午後1時30分
内容 簡単に作れる和食
講師 市栄養士
対象 市内在住の男性
(年齢は問いません)
持ち物 エプロン 筆記用具
費用 無料
場所 文化会館3階 調理実習室

申込先 保健環境課 健康管理係
※2月16日までに電話で申し込みください。

寄付(敬称略)

文化ホール建設費として
・八万円 夏狩一七二七 都留歌謡連盟 会長 勝保 茂雄
・五万円 田野倉一〇五の二 花寿希代表 黒澤 布差子
市立病院の患者のために
・車椅子 三台
・大型テレビ 一台
中央一丁目五番九号 上田 徳
・テレフォンカード 二枚入り一〇〇組 都留ライオンズクラブ 会長 高部民夫
・五万円 都留市ゲートボール協会 会長 関戸嘉三
・車椅子 二台
・代表取締役 桑原孝正
身体障害者福祉のために
・四、四〇九、六〇〇円 都留カントリークラブ 取締役社長 角田勇夫
老人福祉のために
・七二、五〇〇円 中央都留カントリークラブ 近藤英世
・一〇万円 大原たき子
・一〇〇万円 都留支部 代表 佐藤秀男
・八九、八六九円 ガールスカウト第十団 委員長 嘉村茂子
老人福祉のために
・五万円 都留支部 代表 志村宏長
・四一、五七〇円 青藍幼稚園PTA 会長 志村宏長
・五万円 都留支部 代表 小池知子
社会福祉のために
・四一、五七〇円 青藍幼稚園PTA 会長 志村宏長
・五万円 都留支部 代表 小池知子
老人医療充実のために
・六〇本 都留和裁ボランティアグループ 代表 田中美和子
・五〇本 住友生命保険相互会社 山梨支社 都留支部