

今月の
お知らせ

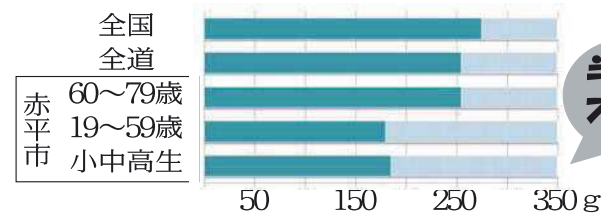
健康寿命を延ばそう

大変です！野菜が足りていません！！

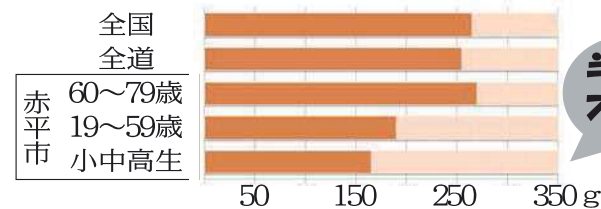
野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を摂るために重要な食材です。野菜を摂ることは、身体の調子を整え、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の予防に役立ちます。

食事摂取基準によると、野菜は1日350グラムを目標に摂ることが勧められています。全国・全道においても、野菜の摂取量は目標に達していませんが、今年度の初めに市民の皆さんにご協力いただいた栄養調査では、60歳以上は全国・全道レベルと同程度、小学生から59歳では、目標の半分程度しか野菜が摂れていない状況です。

1日の野菜摂取量平均(男性)



1日の野菜摂取量平均(女性)



目指そう野菜350グラム！



不足
解消

手計りで

生野菜なら毎食両手一杯分、火を通した野菜なら毎食片手一杯分を心がける。



不足 解消

外食・コンビニで

一品料理より定食を選ぶ。野菜サラダをつける(温野菜はなお良い)。少しでも野菜が多いメニューにする(かけうどん→五目うどんなど)。

不足
解消

冷凍野菜を使って

下調理の手間が省ける。一回に少しずつ使う場合に便利。



不足
解消

1日5皿で

朝食1皿(サラダなど)、昼食2皿(野菜スープときんぴらごぼうなど)、夕食2皿。(かぼちゃの煮物とほうれん草のおひたしなど)

3月は自殺対策強化月間です



声でも 文字でも。
少しずつでも。
あなたの今の気持ちを
聴かせてください。



だれでもできる自殺予防のための行動

<p>気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける</p>	<p>傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける</p>	<p>つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す</p>	<p>見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る</p>
-------------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------

こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556
よりそいホットライン	0120-279-338
支援情報検索サイト	http://shienjoho.go.jp/



日程	場所	時間
3月18日(月)	赤平市役所	10:00~13:20
	あかびら市立病院	14:30~16:30
3月19日(火)	ふれあいホール前	10:00~11:30
	空知単板工業(株)	12:00~13:00

献血車ひまわり号がやってきます

献血車ひまわり号が左記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか。



元気がみつかる場所 「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時	3月14日(木) 14:00~16:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「体成分測定 ~自分を知って生活改善~」