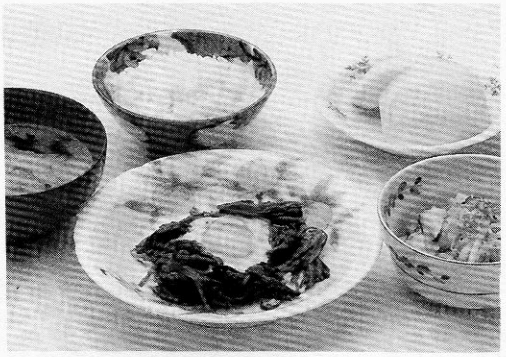
栄養と休養で健康づくり



▷健康家族のある日の献立（朝食で14食品）

―健康をつくる食生活―

人間はやはり、動物の一種ですから、どんなものを、どれほど、どのようにとるかによって、スタミナも、また寿命の長さもちがってきます。

好きなものを腹いっぱい食べることが栄養と考えている人はいないと思いますが、まちがった食生活で病気になることがあります。

そこで、健康をつくる食生活のポイントをお話しします。

私たちのからだのボディをつくっているのはたん白質、これを動かすエネルギーは主として糖質と脂肪です。そして調子をととのえる潤滑油にあたるのがビタミンとミネラルになります。

よい食生活はたんぱく質や糖分・野菜・果物を偏らずにバランスよくとることです。

そのためには食事は一日3回、30食品を目標にとりましょう。又しっかり身につくように、よくかんで楽しい食卓でいただくことが大切です。

―心とからだの休養で健康づくり―

からだの疲労は主に筋肉の使いすぎによるためで、入浴や、マッサージなどで血行をよくすれば回復してきます。

しかし、心配や不安などのストレスによる心の疲労は、本人が気がつくことが遅いため、疲労がたまって回復が遅くなりがちです。さて、あなたはどうですか？疲労度チェックで確かめてみましょう。

心身共に健康であるためにはリフレッシュのための休養も不可欠です。

健康づくりの休養10ヶ条

8 趣味を持つこと

9 運動する習慣を身につけること

10 好奇心を失わないこと

☆★☆☆☆☆★☆☆★☆☆☆☆★☆☆★☆☆☆☆★☆☆★☆☆☆☆★☆☆★☆☆☆☆★☆☆★☆☆☆☆★☆☆★

こんにちは！保健婦です

お知らせ

肺がん検診（結核検診を含む）

今年度の肺がん検診（結核検診を含む）の日程は表のとおりです。

4月実施の検診事前調査に基づき、肺がん検診希望者と調査表を提出されていない方へ郵送にて案内を差し上げます。ぜひ最寄りの会場でお受け下さい。

検診日程表

月日	時間	場所
10月7日(月)	8：40～9：15	上城　住宅集会所
	9：30～10：00	大内山上　小林博昭宅前
	10：15～10：45	大内山下　多目的集会所
	11：00～11：30	第3分団消防機庫前
	13：10～13：30	畑下　集会所前
	13：45～14：15	高齢者コミュニティセンター前
	14：30～15：00	小野地　村井昭一宅前
10月8日(火)	8：40～9：10	堀田　集会所前
	9：20～10：15	西坂本　松永義昭宅前
	10：25～10：45	北山　小椿茂樹宅前
	10：55～11：30	野田北　尾方安雄宅前
	13：10～13：40	炭床　交流センター
	13：50～14：50	長行　池本裕之宅前
	15：00～15：30	中村　集会所前
10月9日(水)	8：40～9：20	川原　木村弘美宅前
	9：30～10：00	向田　集会所前
	10：10～10：40	一円　集会所前
	10：50～11：30	亀山　白石敏江宅前
	13：10～16：00	役場　前
10月11日(金)	8：40～9：15	黄波戸口　転作センター前
	9：30～10：00	茅刈　集会所前
	10：15～11：30	長崎　駅前広場
	13：10～16：00	黄波戸　漁協前