

# 再チャンス!! 平成25年度 乳がん・子宮がん検診のお知らせ(訂正)

2月に予定していた乳がん子宮がん検診は実施いたしましたが、今回雪や諸事情のため受診できなかった方を対象にして、追加の検診を行います。

自分自身のため、あなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診して早期発見・早期治療に役立てましょう。

- 実施日 平成26年3月13日(木)
- 地区 全地区対象
- 場所 下仁田町保健センター
- 時間 受付時間 12時30分～13時30分  
開始時間 13時30分

## ■内容

	乳がん検診	子宮がん検診
対象者	平成25年4月1日で 40歳以上の偶数年齢の女性	平成25年4月1日で 20歳以上の偶数年齢の女性
検診料	1,000円	500円
※無料クーポン対象者はクーポンを持参してください。		
無料クーポン対象者	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性	20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性
持ち物	受診票、検診料	受診票、検診料、スカート
受け方	予約制 先着80名 3/3(月)から電話予約開始 ☎82-5490	予約は不要です。 直接会場にお越しください。

問い合わせ先 健康課保健環境係(保健センター内) ☎82-5490

## シニア教室開催のお知らせ

地域の皆さんが毎日を元気で、また、地域のコミュニケーションを深める場として「旧小坂小学校」において 多方面の方を招いて健康や日常生活に役立つ内容で開催しています。皆様の参加をお待ちしています。  
お申し込みは不要ですので、直接会場へお越し下さい。

- 【参加費】 無料
  - 【日程・内容】 3月21日(月)午前10時～12時00分 『健康講話と健康劇』楽しく学べます。
  - 【会場】 旧小坂小学校
- お問い合わせ先 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804(直通)まで

食べることは 生きること、人を良くすることです・・・食育シリーズ⑩



下仁田こんにゃくイメージキャラクター

# SHOCK しもんだに『食』をおこそう



下仁田町商工会青年部のイメージキャラクター

## 下仁田小鉢ができました！

下仁田町の1人1日あたりの野菜摂取量は261グラムでした。

野菜摂取の目標量は350グラムです。

そこで、健康を維持するために一日5皿(350グラム相当)の野菜料理を食べましょう!とお伝えしたくて、下仁田町食育推進計画実行委員会では下仁田小鉢を制作しました。

下の写真を参考に、地元の野菜を中心にたっぷり食べるように心がけてください。

## 野菜を一日350グラム食べよう



下仁田小鉢  
1皿70グラムの野菜



下仁田小鉢5皿食べると  
350グラムになります

下仁田小鉢は数量が限られていますので、まずは子ども達の手が届くように配付を考えていますが、下仁田小鉢がお手元に届く機会がありましたら、ぜひあなたの食生活にご活用ください。

今後の食育イベントに参加すると下仁田小鉢をゲットするチャンスがあるかも!?乞うご期待!

お問い合わせ先 健康課 保健環境係(保健センター) ☎82-5490

## 健康づくりのための新しい計画が始まります!②

# 健康しもにた21(第2次)


### (1) 栄養・食生活

食生活は、健康に大きな影響があります。食べ物の栄養素が、私たちの身体の栄養になるからです。あなたはどのような食生活でしょうか。




### 健康目標

バランスのよい食事を おいしく 楽しく食べて 適正体重を維持しましょう

↓ 目標を達成するための指標は次の通りです。

第二次計画の目標値	肥満者(BMI25以上)の割合(20~60歳代男性) 28.0%⇒20.0%以下 肥満者(BMI25以上)の割合(40~60歳代女性) 20.4%⇒20.0%以下 1人1日あたりの食塩摂取量の減少(男性) 11.4g⇒9g未満 1人1日あたりの食塩摂取量の減少(女性) 10.4g⇒7.5g未満 1人1日あたりの野菜摂取量の増加 261g⇒350g以上 主食・主菜・副菜をそろえた(バランスのとれた)食事を食べる人の増加 37.8%⇒60%以上 栄養成分表示のある飲食店の増加 5店舗⇒15店舗	
-----------	--	--

↓ 目標を達成するための取り組みは次の通りです。

対策・取り組み	家庭	食事を楽しみましょう 自分に合った食事の量、バランス、味など健康によい食べ方を学習しましょう 朝食を食べましょう 野菜、果物を入れた食事を摂りましょう 薄味を心がけましょう 主食・主菜・副菜をそろえた(バランスのとれた)食事を摂りましょう 定期的に体重を測りましょう	
	地域組織	適正な食事量を示します 簡単、時短、ヘルシーレシピを紹介します 食生活改善推進員活動の事業の充実を図ります 食育ネットワークの関係機関、団体と協働で食育計画の推進に取り組みます	
	行政	健康な食生活を送るために必要な情報を提供します 健康な食生活を送るために必要な学習会を開催します 食生活改善推進員養成講座を定期的実施します 食生活改善推進員の育成を強化します 食育推進計画との整合性を図った推進をします 食育ネットワークの関係機関、団体と協働で食育計画の推進に取り組みます	

広報に昨年より連載している“食育シリーズ”は食育推進計画です。その食育推進計画と連動させていきます。みなさんも家庭や地域で、出来ることから始めてください。  
 問い合わせ先 健康課 保健環境係(保健センター内) ☎82-5490