



『田布施町健康増進計画』の中間評価の結果から…

問保健センター ☎ 52-4999

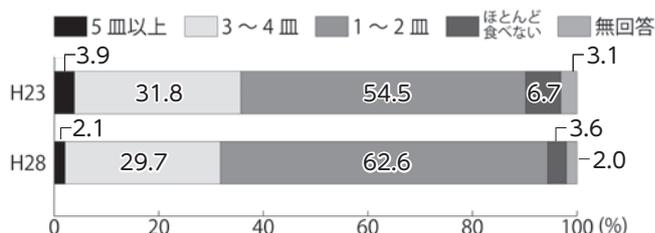
平成 25 年度に策定した「田布施町健康増進計画」の中間評価を実施しました。

中間評価は、栄養・食生活、運動・身体活動、生活習慣病・がん対策、休養・心の健康、歯の健康、たばこ・アルコールなどの6分野について町民アンケートを行いこれを基に評価を行いました。今後は中間評価で目標値が下方した3項目を主要事業として展開し強化していく方針です。今回はその3項目の結果について説明します。

①食生活について

野菜を1日5皿以上摂取している人が減少し、1～2皿の人が増加しています。全体的に野菜の摂取量は減少傾向にあります。『もう1皿増やそう』を意識し、一日の野菜の摂取量を増やす取り組みが必要となります。

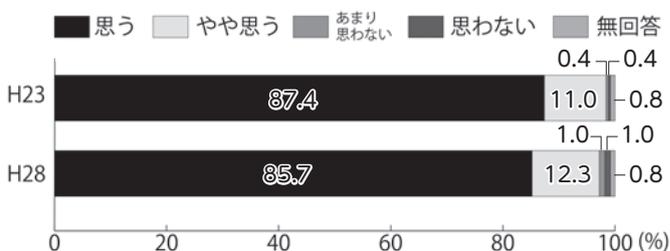
◇1日の野菜の摂取量



②身体活動について

身体を動かすことが健康にいいと思っている人は増加していますが、意識的に体を動かしている人は策定時より減少しています。身体活動を増やすために日常生活で意識的に体を動かす大切さを伝えるとともに、体を動かす機会をつくる必要があります。

◇身体を動かすことが健康にいいと思う人の割合

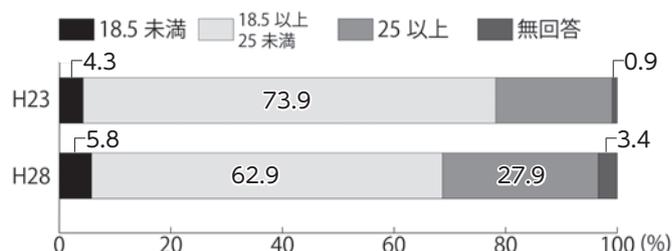


③適正体重について

男性の肥満者が増加しています。肥満はメタボリックシンドロームの入り口であり、生活習慣病の要因となるため、適正体重について正しく理解し、自分で適正体重を維持していく必要があります。働き盛りの壮年期から健康診査を受診し、適正体重の維持に向けた取り組みが必要となります。

◇BMI（体格指数）状況

・男性



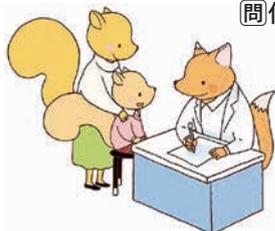
・女性



上記の3項目を気をつけることで、生活習慣病を予防し健康寿命の延伸につながります。生活習慣病の予防、改善のために健康マイレージや健康・栄養相談をぜひご活用ください。詳細は、広報・ホームページをご覧ください。(グラフ資料…H23・H28町民アンケート結果より)

1歳6か月児健康診査

問保健センター ☎ 52-4999



◇日時 11月9日(木)

(受付 午後1時～午後1時30分)

◇場所 西田布施公民館

◇対象者 平成28年2月4日から5月9日までに生まれた幼児

◇内容 内科診察・歯科診察など

※該当者には通知します。

高齢者インフルエンザ予防接種

☎保健センター ☎ 52-4999

高齢者は、インフルエンザに感染すると肺炎などの合併症を引き起こしやすくなります。これは、感染したときに高熱・全身の倦怠感などの症状が出にくいことが原因です。

次の対象者に予防接種費用の一部を助成しています。かかりつけ医とよく相談して、接種を受けることをお勧めします。

◇対象者

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、身体障害者1級の交付を受けている人または身体障害者1級程度の障害のある人

※身体障害者手帳または診断書が必要となります。保健センターに必ずご相談ください。

◇実施時期

平成29年10月1日(日)
～平成30年2月28日(水)

◇自己負担額 1,460円(ただし、1回のみ)

※生活保護の人は無料です。接種時に『診療依頼書』を医療機関へ提示してください。

◇持参品

生年月日がわかるもの(健康保険証など)・健康手帳(予防接種手帳)

※必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳のない人は、保健センターでお受け取りください。

◇実施場所 委託医療機関

※詳細はホームページなどでご確認ください。必ず医療機関に予約の上、接種してください。

たぶせ ちびっこまつり



☎田布施町母子保健推進協議会(保健センター内)
☎52-4999

各地区で行われている育児サークルのおまつりです。みんなで遊びにきてね。

◇日時 11月22日(水) 午前10時～正午
(受付 午前9時30分～午前11時)

◇場所 西田布施公民館

◇対象者 未就園児とその保護者

◇内容 絵本読み聞かせ・遊びの広場・4か月児写真展・写真撮影コーナー・手形コーナー・アンパンマン体操・古着のコーナー・バザーなど
※詳細は、各地区の母子保健推進員または保健センターまでお問い合わせください。

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。
- ② フライパンに油とんにんにくのみじん切りを入れて火にかけて、牛肉を炒める。
- ③ ②に玉ねぎとしめじを加えて炒めたら、小麦粉をふり入れて全体にからめる。
- ④ ③に水とコンソメの素、トマト水煮をつぶしながら加え、中弱火で出たアクをすくいながら15分煮込む。
- ⑤ 牛乳とAの調味料を加えてひと煮立ちさせ、味をみて塩、こしょうを加え火を止める。
- ⑥ ご飯をよそい、その横に⑤を盛る。

牛もも薄切り肉	200g
玉ねぎ	中1個(180g)
トマト水煮 (紙パックまたは缶詰)	150g
しめじ	1パック(80g)
にんにく	1かけ
小麦粉	大さじ1・1/2
油	小さじ2
水	300cc
牛乳	50cc
コンソメの素	1個
A [ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
塩、こしょう	少々

1人分の栄養価(※ご飯を除く)

エネルギー：179kcal
たんぱく質：12.7g、脂質：8.2g
カルシウム：34mg、塩分：1.2g

材料(4人分)

ビーフストロガノフ

トマトの水煮は、トマトの栄養や旨味が凝縮されているので、煮込み時間が短縮でき調味料も控えることができます。生のトマトを使う場合は、酸味が強いのでじっくり煮込んで調味料を調整しましょう。



いただきます

食生活改善推進協議会