

【毎月開催】健康相談のお知らせ(予約制)



健診結果の見方や検査項目の数値を改善する方法を知りたい、口腔相談をしたい等の健康全般に関することに保健師・管理栄養士・歯科衛生士がアドバイスします。(1回の相談時間は30分～45分)
※歯科衛生士は①の枠でおひとりのみ相談可能です。

Web予約
受付フォーム▼

日にち	時間	定員
12月12日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各2人
令和7年 1月30日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

「第2次はつらつ健康利府プラン」の健康に関する8つの分野別の取組み「栄養・食生活」

～基本目標1「栄養バランスのとれた食生活で適正体重を維持しましょう」～

～基本目標2「栄養・食生活に関する知識を高め、健康的な食生活を身に付けましょう」～

～見直そう！年末年始の食生活～

12月は、クリスマスや忘年会、新年会など楽しいイベントが多く、ついつい食べすぎてしまいがちです。誘惑の多いこの時期に、改めて食生活を見直してみましょう！

★年末年始の食生活のポイント

- ☐ 1日3食、規則的に食事をとりましょう。
- ☐ よく噛んでゆっくり食べましょう。
- ☐ 腹八分目を心がけましょう。
- ☐ 「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえて、バランスよく食事をとりましょう。
- ☐ すぐ手の届くところに食べ物を置かないようにし、「ながら食べ」を防ぎましょう。
- ☐ 「買いすぎ」、「ためすぎ」、「作りすぎ」に注意して食べすぎないようにしましょう。
- ☐ お酒は適量範囲内でゆっくり飲みましょう。

(例：ビール 500ml、日本酒 1合弱、ワイン 120mlのうち、いずれか1つが1日の適量です)



毎日体重を計ることで
体重の変動に気付きやすくなり、
体重増加の予防につながります。

おせちは、日持ちがするように
塩分や糖分がたくさん使われています。
食べすぎ注意!



出来るだけ身体を
動かすようにしましょう。
まずはストレッチから!

楽しく、元気に、年末年始を過ごしましょう！

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

宮城県親と子のよい歯のコンクール・8020よい歯のコンクール表彰 おめでとうございます

令和6年11月、第41回宮城県歯科保健大会において本町から次の皆さんが表彰されました。

◆親と子のよい歯のコンクール

【宮城県知事賞・最優秀賞】 高橋 郁乃さん・陽菜乃さん

【入賞】 内海 美緒さん・晴さん、佐藤 麻衣子さん・衣緒さん、西野 沙也加さん・風咲さん



◆8020よい歯のコンクール

【公益財団法人8020推進財団理事長賞】 佐藤 靖子さん

【8020賞】 土見 敬志郎さん、相澤 敏子さん、五十嵐 嘉也さん、京野 三男さん、伊藤 芳澄さん、
千賀 栄子さん、相澤 貞義さん、佐々木 洋子さん、高橋 辰夫さん、今野 勝行さん、
笹 若子さん、田野 睦子さん、小野寺 香代子さん

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

介護予防について～低栄養を予防しましょう～

年齢を重ねるにつれて食事を作るのが面倒になり、食品数が減って、主食(ごはん、パン、めん)のみの食事ばかりになってしまふ人は少なくありません。また、高齢期は低栄養に陥りやすく、特に筋肉、骨、歯をつくる「たんぱく質」が不足しがちになります。

◆低栄養を防ぐポイント

- ・1日3食、食事をとりましょう。
- ・「主食」「主菜」「副菜」をそろえてバランス良く食事をとりましょう。
- ・加齢による脱水症状になりやすいため、こまめな水分補給も忘れないようにしましょう。
- ・不足しがちなたんぱく質をはじめ、カルシウム、ビタミンDやKも積極的にとりましょう。



- カルシウムが含まれる食品……干しえび、いわし、ヨーグルト、モロヘイヤ、ひじきなど
- ビタミンDが含まれる食品……いわし、鮭、さんま、鶏卵、きくらげなど
- ビタミンKが含まれる食品……納豆、モロヘイヤ、わかめ、抹茶など



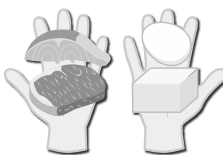
◆1日に必要なタンパク質の量は？

肉と魚
+
卵と豆製品

それぞれ片手にの
くらいの量が目安です

片手に
肉と魚

もう片手に
卵や
大豆食品を

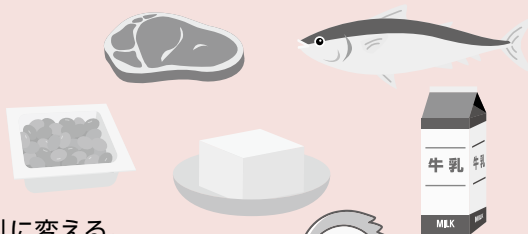


★たんぱく質が含まれる食品

- 鶏肉、豚肉、牛肉、まぐろ、かつお、紅鮭、豆腐、納豆など

★たんぱく質を増やすコツ

- ごはんや納豆をかけたり、みそ汁に豆腐を加えたりする。
- 即席ラーメンに卵を加える。
- 「あんぱんとジュース」というメニューを「卵・ツナサンドと牛乳」に変える。



※多様な食品をとりやすくするために惣菜、缶詰、レトルト食品を活用するのもひとつです。
また、おやつも選び方次第で低栄養予防につながります。牛乳やヨーグルト、プリンなどで
おいしく楽しくたんぱく質を補給しましょう。



問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

広告枠

M 人に優しい 木の住まい

耐震木造住宅設計・施工管理、耐震改修リフォーム工事
宮城県知事許可(般-3)第6787号 宮城県利府町加瀬字稲葉崎1-1

株式会社 水間工務店

TEL 022-356-2773 FAX 022-356-2244

地域の「交通安全教育センター」

RIFU
DRIVING SCHOOL

宮城県公安委員会指定

利府自動車学校

高校生の「免許応援キャンペーン」実施中！

〒981-0103 利府町森郷一里塚1
TEL 022-356-4191 FAX 022-356-5837

仙台紙工の「プラス思考」で、 あなたの「思い」をもっと豊かに



クリエイティブ デジタルコンテンツ セールスプロモーション マーケティング
株式会社 仙台紙工印刷

〒983-0036 仙台市宮城野区苦竹3丁目1-14

TEL (022) 231-2245
FAX (022) 231-2247
www.sendai-shiko.jp

＊ 共通テスト「情報Ⅰ」対策講座



- ・コンピュータ・ネットワーク
- ・DNCL プログラミング
- ・Excel で学ぶデータ分析
- ・モデル化とシミュレーション
- ・サンプル/試作/モギ問題



ソースエイト ITプラザ ☎ 349-0008