



今年のテーマは、

食品の摂取量と賢い備蓄

6月は「食育月間」で今年も図書館で上記テーマのパネル展示などを行います。普段の食事の摂取目安量を知り、栄養を考えた上で、賢く備蓄にもつなげる方法も紹介したいと思います。

そこで紙面では、コロナ禍で家で過ごす時間が多い中、食事は家にあるもので作って食べる機会が増えていると思いますので、日頃の食事を見直すための食品の正しい摂取目安量を紹介します。

年齢 (歳)	1日の目安量 (g) ※身体活動レベル“ふつう”の目安量を掲載しています							
	乳 / 卵		肉・魚 / 大豆製品		野菜 / 芋 / 果物		穀類 / 油脂 / 砂糖	
	男	女	男	女	男	女	男	女
18-29	300 / 55						440 / 30 / 10	320 / 15 / 10
30-49			180 / 80	120 / 80			450 / 30 / 10	330 / 15 / 10
50-64	250 / 55	250 / 55			350 / 100 / 150		440 / 25 / 10	300 / 15 / 10
65-74							400 / 20 / 10	280 / 15 / 10
75以上				170 / 80				340 / 15 / 10
			150 / 80	100 / 80				

* 地区担当の保健師・管理栄養士が皆さんの健康をサポートします

生活習慣病の発症や重症化予防のために、地区担当の保健師・管理栄養士の専門スタッフが、個人の特性やリスクに応じて面談し、改善のサポートをしています。

健康診査未受診の方の健康状態を確認するために、地区担当の保健師・管理栄養士がご自宅へ訪問・連絡することがあります。協力をよろしくお願いします。

地区	担当者名	担当から一言
社台、若草、陣屋、緑町、日の出、字白老	(保健師) 庄司	皆さんの健康づくりを一緒に考えたいです。
東町、高砂、川沿、竹浦	(同) 本間	今年も皆さんの生活について教えてください。よろしくお願いします。
末広、栄町、本町、緑丘	(同) 坂本	みなさんからお話を聞かせてもらうのを楽しみにしています。
萩野	(同) 長尾	コロナ禍ですが早く皆さんと顔を合わせてお話できますように。
石山、虎杖浜	(同) 工藤	健康についてみなさんとお話できるのを楽しみにしています。
大町、北吉原	(同) 野宮	皆さんの生活から健康づくりについて一緒に考えていきましょう。
白老町全域	(管理栄養士) 藤田	皆さんそれぞれに合ったやり方で、楽しく健康を考えましょう。
	(同) 竹田	食事のこと、体のこと、一緒に学んでいきましょう。

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541

高齢者と家族の暮らしをサポートしています

『介護マーク名札』をお渡ししています！

介護中であることを周囲に理解してもらい、介護しやすい環境をつくることを目的に、介護マーク名札を無償で配布しています。

【対象者】町内に住所がある方を介護している方

【こんなときに】

- ・公共の場でトイレに付き添うとき
- ・衣類や下着を購入するとき



GPS端末を貸し出しています！

認知症の高齢者を介護するご家族にGPS端末を貸し出しています。持ち物等に装着すればいつでも居場所を確認できるので、事故の予防やご家族の不安軽減にご利用ください。

【対象者】町内在住で認知症の高齢者を介護するご家族

【利用料】令和4年度：無料



『安心筒』をご利用ください！

緊急時に備えて、救急時に必要な医療情報などを記入した用紙を保管する専用の容器と、保管場所に貼るシールを無償で配布しています。

【対象者】町内に居住する65歳以上の世帯



申し込み・問い合わせ先：高齢者介護課（地域包括支援センター） ☎82-5560

肝炎ウイルス検診・エキノコックス症検診

エキノコックス症は、自覚症状がなく、悪化することも多い病気です。山菜や沢水を口にした経験がある方は、寄生虫（エキノコックス）に感染している可能性があります。ぜひこの機会に検診を受けましょう。

6月17日締め切り

検査種類	日程・受付時間	会場	料金	対象者
肝炎ウイルス検診（血液検査）	7月4日(月)～8日(金) 13時15分	町立病院	無料	40歳以上の方 ※過去に検査を受けた方、現在・過去に肝炎や肝硬変の治療を受けた方は対象外です。
エキノコックス症検診（血液検査）	13時45分			小学校3年生以上の白老町民で、過去5年以上検査を受けていない方

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541