

保健センターだより

毎日、野菜料理をプラス1皿食べよう！

野菜の1日の目標摂取量は350g以上です。料理にすると、おおよそ5皿です。調査によると、1皿分の野菜が不足しています。

朝食1皿+昼食2皿+夕食2皿が理想です。

埼玉県民の野菜1日350g以上摂っている割合は
男性：16.0% 女性：21.4%

(平成29年度 埼玉県民栄養調査)



野菜たっぷりの食事が生活習慣病を防ぐ

野菜には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。がんや心臓病の予防には毎日たっぷりの野菜をとることが効果的です。

ビタミンCや、緑黄色野菜に多いβ-カロテンには発がん性物質が体内で作られるのを阻止する働きがあります。また、ビタミンA・C・E、ポリフェノールなどの栄養素には、生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える作用があり、緑黄色野菜などに含まれる葉酸は、認知症や脳卒中などのリスクを下げると報告があります。

さらに、食物繊維は「腸の掃除役」として知られ生活習慣病予防に役立ち、血圧を下げる働きがあるカリウムも野菜には多く含まれます。

葉酸が豊富な野菜

ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、春菊、菜の花、モロヘイヤ、水菜、アスパラ、オクラ、にら など

葉酸が豊富な食品

いちご、マンゴー、アボカド、レバー、枝豆、納豆 など

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

献血と同時に 骨髄バンクのドナー登録ができます

献血は少しの時間でできる、命を救うボランティアです。

皆さまの温かいご協力をお願いします。

また、骨髄バンクのドナー登録が同時にできます。ドナー登録だけでも受け付けています。1人でも多くの患者さんの生命を救うため、併せてご協力をお願いします。

【開催日時】 3月24日(火) 午前9時30分～正午、午後1時15分～4時

【場 所】 美里町役場 東側駐車場

	200ml全血献血	400ml全血献血	骨髄ドナー登録
年齢	16～69歳 男性：年間6回以内 女性：年間4回以内	男性：17～69歳 (年間3回以内) 女性：18～69歳 (年間2回以内)	・18歳～54歳 ・骨髄、末梢血管細胞の提供の内容を十分理解しているかた
体重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	50kg以上	男性：45kg以上 女性：40kg以上

※400ml全血献血をした場合、次回献血できるのは、男性12週間後、女性16週間後になります。

200ml全血献血をした場合、次回献血できるのは、4週間後の同じ曜日からになります。

※65歳以上のかたの献血については、60～64歳の間に献血経験があるかたに限ります。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

令和2年度 スポーツ安全保険のご案内



3月1日(日)から、令和2年度スポーツ安全保険の加入を受け付けています。

【申込方法】

郵便局窓口で振込後、振込受付証明書を貼付した加入依頼書を埼玉県支部へ郵送

【対 象】

スポーツ活動や文化活動などを行う4名以上の団体

【対象となる事故の範囲】

団体管理下での活動中(国内)と団体活動への往復中の事故など

【保険期間】

4月1日～令和3年3月31日

※4月1日以降の申込みは、加入依頼書を郵送した消印日と振込日のいずれか遅い日の翌日から有効。

◎掛 金

中学生以下 800円・1,450円・11,000円

高校生以上 800円～11,000円

※活動内容により異なります。

◎補償内容

傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険

※加入内容により補償金額は異なります。必ず、「スポーツ安全保険のしおり」または「あらまし」で内容をご確認ください。

※スポ安ねっとをご利用の場合はスポーツ安全協会のホームページをご覧ください。

◎加入依頼書配布場所

美里町コミュニティセンター窓口

問合せ＝公益財団法人スポーツ安全協会埼玉県支部
☎048-779-9580

ペットロス

町長コラム

134

ペットロスとは、長く一緒に生活してきたペットを失うことによる精神疾患や精神症状です。我が家の愛犬「デコ」は15歳のメスの老犬。散歩と食事、トイレ以外は寝ています。コーギーが入った中型犬で、足が適度に短く、子犬で我が家に来ました。始めは外で生活していたのですが、雷がこわいらしく家の中に入ると吠えまくり、とうとう家の中で生活することになってしまいました。デコには、決まったスケジュールがあり、トイレ・食事・ふとん・就寝とほぼ決まった時間に吠えて催促します。特に、絶対してほしくないこと、「ふとん」です。決まった時間になると、決まった場所にいる私か家内に吠えまくりまします。最初は分からなかったのですが、「ふとん」と聞くと吠え、布団を敷きはじめると決まった場所へ移動して静かに待っています。また、家内と少し大きな声で話をしてしていると、私のそばに来て下から見上げ、「ケンカ」は止めて仕事をします。夜は、帰ってくる家族を玄関で待っていてくれます。いつの間にか家族の一員として家の中に入り、遂に人間のように、布団に入り頭を出して寝るようになってしまいました。年齢も15歳、そろそろお迎えがくるかな、と家内と相談しています。多感な思春期の子供たちの話し相手や落ち込んでいそうな家族に寄り添ってくれる「デコ」、我が家にもペットロスがあるのかなと今から心配です。

飼い主さんを気遣いながら歩いている犬を見かけると、思わず心が温かくなります。飼い主さんにお願ひがあります。迷惑になる「フン」の処理、登録、狂犬病予防注射は必ずしましょう。