

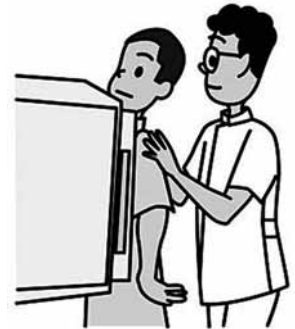
## 胸部レントゲン検診を受けましょう!

近年、市内では結核が急増しています。特に、平成18年度以降は罹患率が高知県全体に比べ約2倍になっています。1年に1回は胸部レントゲン検診を受けましょう。

**【対象】** 40歳以上の方で今年度まだ受診されていない方です。(対象の方には受診票をお送りします。なお、受診票の送付を止められていた方で、受診を希望される方は下記までご連絡ください。受診票をお送りします)

**【料金】** 200円(40歳～64歳の方)、65歳以上の方は無料

**【日程(秋期)】**



10月6日(月)	別府体験実習館前	9:10～9:20
	旧岡ノ内中学校	9:40～9:50
	根木屋公会堂前	10:00～10:10
	押谷公会堂前	10:20～10:30
	黒代公会堂前	11:10～11:15
	神池消防屯所前	11:35～11:40
	楮佐古公会堂前	11:50～11:55
	猪野々消防屯所前	13:30～13:40
	白石 府内簡易郵便局前	13:55～14:05
	吉野公会堂前	14:15～14:25
佐敷農林業共同館前	14:45～14:55	
保健福祉センター香北前	15:15～15:40	

10月7日(火)	久保高井多目的集会所前	9:10～9:15
	五王堂消防屯所前	9:30～9:35
	安丸郵便局前	9:45～9:50
	香美市役所物部支所前	10:00～10:20
	開発センター前	10:30～10:50
	高尾JRバス停留所	11:00～11:05
	中谷川公会堂前	11:15～11:20
	谷相 旧JA土佐香美事業所前	13:40～13:45
	五百蔵 旧JA土佐香美事業所前	14:05～14:15
	永野 消防屯所前	14:35～14:45
香美市役所香北支所前	15:05～15:30	
下野尻生姜貯蔵庫前	15:40～15:55	

10月8日(水)	繁藤出張所前	9:20～9:30
	香長農山村コミュニティセンター	10:10～10:20
	新改北部構造改善センター	10:50～11:00
	西町公民館前	11:30～11:50
	加茂 岩村商店前	13:20～13:30
	JA土佐香美土佐山田支所前	13:50～14:20
	香美市役所本庁南側駐車場	14:40～15:20

10月9日(木)	佐岡 藤原商店前	9:00～9:15
	宮の口公民館前	9:30～9:35
	影山多目的集会所	9:55～10:05
	片地多目的集会所	10:20～10:45
	プラザ八王子	11:15～11:55
	東上一公民館	13:10～13:35
	ふれあい交流センター	14:00～14:10
	中野公民館	14:30～14:40
	岩村老人憩いの家	15:00～15:10
栄町 バリュー・ノア駐車場 (小僧寿し栄町店付近)	15:30～15:50	

**【問い合わせ先】** 健康づくり推進課 ☎59-3151

**【問い合わせ先】**  
健康づくり推進課  
☎59-3151

複十字シール運動は世界中の結核を撲滅し、肺がんやその他の胸部疾患をなくすため、事業資金を集めることを目的として、財団法人結核予防会が行っている募金活動です。いただいた募金は、胸部検診やレントゲン検診車の購入、途上国の結核対策の支援等に使用されています。

香美市の患者罹患率が高い原因として、受診の遅れが原因で集団感染が発生したことが原因と考えられます。結核は忘れられた感染症ではありません。結核撲滅のために、香美市健康づくり婦人会では会員が地域に出向き募金の協力をお願いしています。また、健康づくり推進課窓口(山田・香北・物部)でも募金を受け付けていますので、ご協力をよろしく願います。

複十字シール運動へのご協力を

お知らせ

生活習慣の中で食生活は重要な鍵となります。食べすぎ、飲みすぎ、夜遅い時間の食事、朝食抜きなど食生活の乱れは生活習慣病を引き起こす一番の原因です。1日3食バランスよく自分に合ったエネルギー量を守って、おいしく楽しく食べるヒントとして「食事バランスガイド」をご紹介します。

— 食事バランスガイドを活用しよう —

食事バランスガイドは1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたら健康的な食生活になるかを示したものです。食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分にわけ、それぞれ1日に必要な量をこまの形で表しており、どれかの料理グループが多すぎたり少なすぎたりする(栄養が偏る)とコマは倒れてしまいます。5つの料理グループを組み合わせてバランスのとれた食事を実践してみましょう。

見直そう 自分の生活習慣  
その2 食事編①

食事バランスガイド

運動でコマが安定

回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

運動



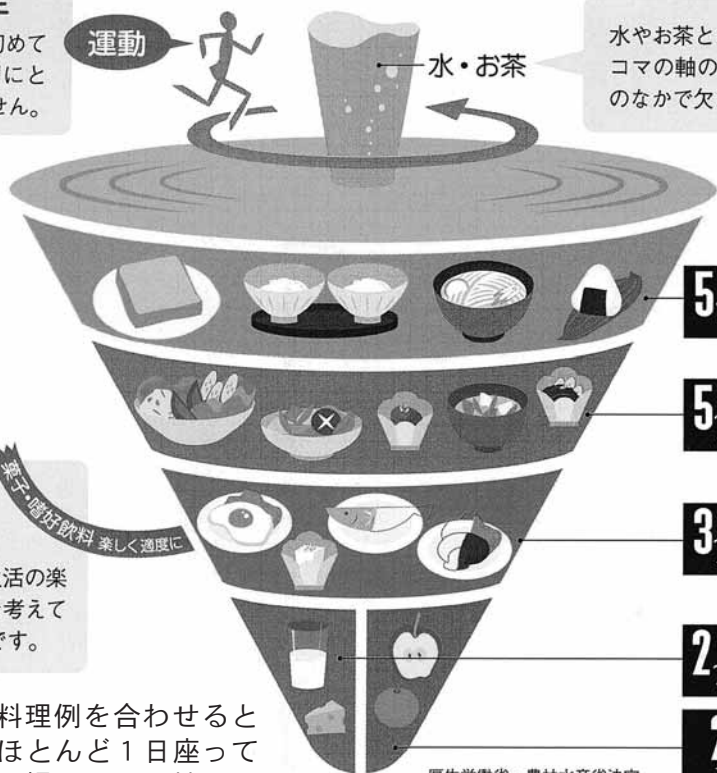
水・お茶

水やお茶といった水分は、コマの軸のように、食事のなかで欠かせません。

コマを回すためのヒモ

お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度にとることが大切です。

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に



5~7 主食 (ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2~3 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2 果物

みかんだったら2個程度

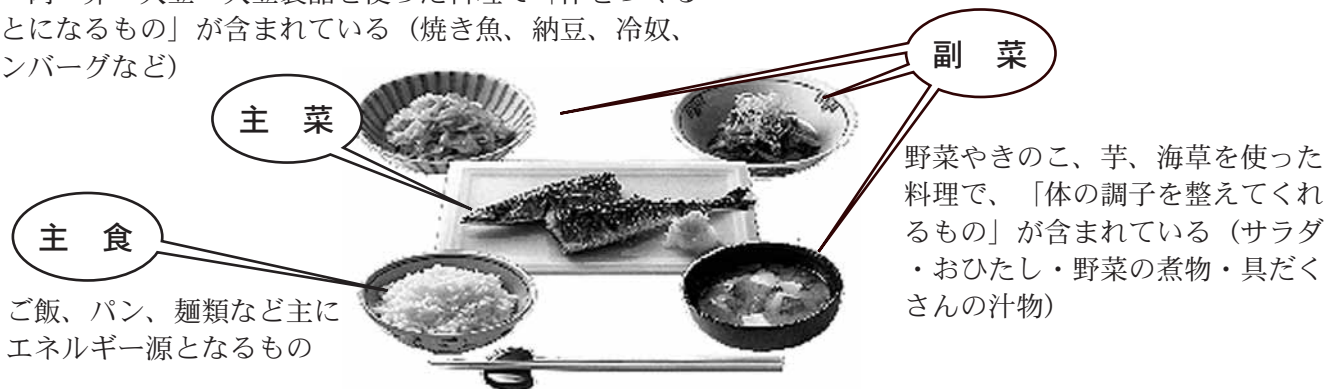
厚生労働省・農林水産省決定

※詳しくは厚生労働省、農林水産省ホームページにて

このイラストの料理例を合わせると2,200kcal程度。ほとんど1日座って仕事している運動習慣のない男性の1日分の適量を示しています。

— 毎食「主食」「副菜」「主菜」をそろえて、バランスよく食べましょう —

魚・肉・卵・大豆・大豆製品を使った料理で「体をつくるもとになるもの」が含まれている(焼き魚、納豆、冷奴、ハンバーグなど)



ご飯、パン、麺類など主にエネルギー源となるもの

野菜やきのこ、芋、海藻を使った料理で、「体の調子を整えてくれるもの」が含まれている(サラダ・おひたし・野菜の煮物・具だくさんの汁物)

【問い合わせ先】 健康づくり推進課 ☎59-3151