

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

「くだもの」で おいしく健康に！

■おいしい果物は 体にやさしい

みかん、かき、りんご…旬の果物のおいしい季節ですね。果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが野菜に負けないくらい含まれ、効率的なエネルギー源としても重要な食品です。ところが果物を毎日食べる人は国民の3割程度。おいしい果物を毎日、適量食べて、健康に過ごしたいですね。

■果物の主な効果

- ・効果的なエネルギー補給（糖質）
- ・疲労回復（クエン酸）
- ・発がん抑制（ビタミンA, C, E, フラボノイド、カテキン類等）
- ・高血圧予防（カリウム、フラボノイド）
- ・高コレステロール予防（食物繊維）

・便秘予防（食物繊維）

■毎日くだもの200g

私たちの健康を考えて、国が定めた果物の摂取量の目安は、1歳児から高齢者まで1日150g。皮や種などの捨てる部分を含めると200gで、果物1〜2個分に相当します。



■朝の果物は「金」！

マラソン選手が走行中にバナナなどを補給しているように、果物の糖分はスピーディにエネルギーになります。朝食に果物をとれば、頭も体もすっきり目覚め、元氣よく1日のスタートがきれいです。

■「果物で太る」って本当？

おいしい果物は甘いので、「果物を食べると太る」と思われがちですが、ショートケーキ1個はみかん7個分のエネルギー。食べ過ぎない限り、果物で太るということはありません。子どものおやつとしても、スナック菓子やファーストフードより最適

です。

■肥満や糖尿病が 気になる方は？

果物に含まれる果糖は、消化吸収が早く、中性脂肪を増加させ、糖代謝を悪化させます。摂り過ぎに注意しましょう。また、果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食や昼食時に食べるようにします。

ドライフルーツや缶詰の果物は、糖分が多いので菓子に準じて考えます。また果汁100%のジュースは、食物繊維が期待できず、糖分も多いので注意が必要です。

■主な果物のはたらき

- みかん：酸味のもとであるクエン酸は疲労回復を早めたり、鉄分の吸収を高めて貧血を防ぎます。食物繊維のかたまりである袋やスジも食べると、コレステロールや糖分の吸収を抑えるとともに、大腸がんや便秘予防の効果があります。また、温州みかんに含まれるβクリプトキサンチンは、免疫力強化や発がん抑制効果があります。
- りんご：食物繊維のペクチンが多く含まれ、腸の中でコレステロールの吸収を妨げるはたらきをします。
- かき：1個でビタミンCが140mgと極めて豊富。干し柿はビタミンCが少ない反面、食物繊維がたっぷりです。
- キウイフルーツ：血管の老化を防ぐビタミンCとEが、果物の中でもとびぬけて豊富です。

弓削「紅葉ウォーキング」 開催のご案内

開催のご案内

- ◆日時 11月15日(木)
受付…9時30分 開始…10時
※ゴールした人から昼食をして
順次解散します。
- ◆集合 友愛の水記念公園
場所(せとうち交流館横)
- ◆コース 5キロ・9キロ
- ◆参加費 100円(当日徴収)
- ◆昼食 うどんを準備します。
- ◆服装・持参品
動きやすい服・靴でご参加ください。
お茶、タオル(持っている方は万歩計)などお持ちください。
- ◆参加申込 11月9日(金) までに次へお願いいたします。
- 保健栄養推進協議会弓削支部
○弓削保健センター
TEL 77-3700



潮湯臨時休館のお知らせ

施設保守点検に伴い、以下の期間臨時休館いたします。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

休館期間 11月12日(月) 定休日
11月13日(火) 臨時休館

※11月14日(水) から通常営業
「潮湯」TEL 74-0808

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

フットケア講座

最近、だいぶ寒くなってきました。そろそろ、手足の先が冷たく感じてくる季節ですね。手は毎日、見ていますが、足は靴や靴下を履いている為、なかなか観察する機会がありません。

今回は、介護者や介護サービス従事者を対象として9月上島町で開催した「フットケア講座」の内容について紹介させていただきます。

☆フットケアとは☆

足指や爪にトラブルがあると、歩くことや靴を履くことが苦痛となり、歩行や外出の機会が少なくなってしまう。すると、筋力が低下し、時には閉じこもりがちになり、寝た

きりの状態に近づいてしまうことも少なくありません。そうならないように防いでいくことを「介護予防」と言います。
では、介護予防の為に、足の指と爪をどのように観察すればよいのでしょうか？

☆正しい足の洗い方☆

- ①入浴時に、タオルやスポンジに石鹸をつけて、足全体をきれいに洗う。
- ②爪と皮膚の境目を柔らかい歯ブラシを使って丁寧に洗う。
- ③指の間も歯ブラシで丁寧に洗う。
- ④石鹸が残らないようによく足を洗い流す。
- ⑤タオルで足を包み込むようにしてよく拭く。指の間も丁寧に拭く。
- ⑥よく乾燥させる。
- ⑦かかとや爪に保湿クリームを塗って乾燥を防ぐ。

☆足のトラブル☆

- ①足白癬（足の皮膚の水虫）
- ②タコ（皮膚が厚くなる）
- ③ウオノメ（芯があり痛い）
- ④イボ
- ⑤外反母趾（親指が内側に屈曲）
- ⑥内反小趾（小指が内側に屈曲）

☆爪のトラブル☆

- ①爪白癬（爪にできる水虫）
- ②カンジダ（白い線がでる）
- ③巻き爪（皮膚に入り込み痛い）
- ④変形（形や色が変わる）

もしもトラブルが気になる時には、病院で見てもらいましょう。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の発行について」

納付のあった国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が「社会保険料控除」の対象となっており課税対象所得から控除されます。

控除を受ける際には、保険料を納付したことを証明する書類（証明書または領収証書）を申告書に添付することが所得税法で義務付けられています。

このため、保険料を納付した旨を証明する書類が必要となることから、社会保険庁では「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ様式）を、11月上旬または翌年2月にお送りすることにしています。

11月送付対象者…1月1日から10月1日までの間に国民年金保険料の納付実績がある方。

翌年2月送付対象者…10月2日から12月31日までの間にその年はじめて国民年金保険料の納付があった方

国民年金保険料の領収証書は大切に！

国民年金保険料の納め忘れ等により納付が遅れますと、証明額等に記載されない場合があります。

この場合は、領収証書により控除額を自己申告する必要がありますので、国民年金保険料の領収証書は大切に保管してください。

※なお、年末調整の手続き等については、税務署にご確認ください。

社会保険庁の問合せ窓口

控除証明書専用ダイヤル TEL 0570-00-9911

（平成19年11月1日～平成20年3月14日まで、平日9:00～17:00）