

健康について

Health

予防は治療に
勝る！



Series
Vol.127

健康コラム 食べること

by 健康推進係 歯科衛生士

そろそろ就職や進学で親元を離れ生活する人もいらっしゃるでしょう。慣れない土地での生活に仕事や学業全て初めてづくし…楽しみや不安も入り混じる時期は生活のリズムも狂いがちです。慣れることは意外と大変なので基本的な生活習慣をお子さんに今一度伝えていきましょう。

生きることは食べること…しかし食べ方によっては肥満・糖尿病・高血圧症など生活習慣病を引き起こします。

一日3食が基本です。まずは朝食をしっかりとりましょう。ごはん、味噌汁、目玉焼きに野菜など簡単な調理ができる心安心です。煮る・焼く・炒める・蒸すなどの調理法に味付け。最近はパソコンやスマホで時短料理も簡単に検索できます。また、コンビニやスーパーの惣菜コーナーもとても充実しています。できるだけバランスよく食事が摂れるように組み合わせなど教えてあげましょう。いろいろなストレスがあると「食べること」に向く場合が多いので過食にならないようによく噛んで食べるようにしましょう。

食べるためのお口は健康でしょうか？お口のトラブルもストレスから起こる場合もあります。むし歯や歯周病の治療を済ませておくのも大切です。

3月 健康カレンダー

2018

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					6カ月児相談	
4	5	6	7	8	9	10
		母子手帳交付	1歳6カ月児健診	離乳食教室	1歳児相談	
11	12	13	14	15	16	17
		母子手帳交付	3歳児健診	4歳児歯科検診		
18	19	20	21	22	23	24
		母子手帳交付				
25	26	27	28	29	30	31
	心が元気になる相談室	母子手帳交付	2歳児健診			

★特定健診・がん健診

平成30年度 特定健診・がん検診の集団健(検)

診は4月から始まります。

お申込みがまだお済みでない方は、下記までお問い合わせください。

保健課

☎ 0986-76-8806

★心が元気になる相談室

カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

健康のこと、ご家族のことなど、お気軽にご相談ください。

開催日：3月26日(月) 午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館

※ご予約は介護福祉課まで (☎ 0986-76-8807)

主な活動

養成講座修了後は、食生活改善推進員連絡協議会に在籍し、生活習慣病予防のための食生活改善や食育、音楽体操普及を目的とするボランティア活動を行います。

対象者

曾於市内在住の概ね20歳～65歳までの方（先着20名）

内容

市が開催する養成講座や研修会、市民講座、連絡協議会主催の研修会から選択し、左記の期間内に20ポイント（20時間）を取得します。

養成講座期間

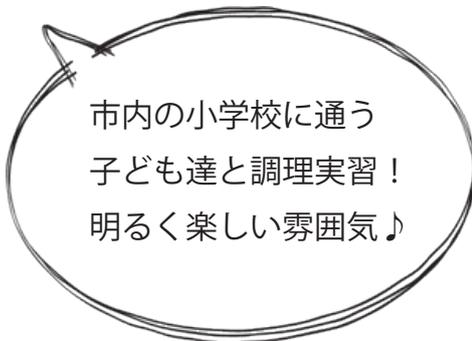
平成30年5月～平成31年3月

受講料

無料

募集締め切り

平成30年3月31日まで



市内の小学校に通う
子ども達と調理実習！
明るく楽しい雰囲気♪

広告

JAそお鹿児島住宅ローンキャンペーン

期間 平成30年1月4日(木)～平成30年5月31日(木)まで！

固定変動金利選択型 当初10年固定金利

適用金利

年1.10%

(保証料別途)

最大0.22%軽減

最軽減後金利

年0.88%

(保証料別途)

【金利軽減項目】

《金利軽減項目①》※いずれか一つが該当すれば0.20%金利軽減

・給与振込(毎月振込5万円以上)or 農畜産物販売代金年間振込額50万円以上 or JA火災共済新規加入

《金利軽減項目②》

・改正省エネルギー基準に該当する住宅の場合0.02%金利軽減

※お使いみちが、住宅新築・土地付新築住宅購入・土地付中古住宅購入・他金融機関からのお借換の方が対象となります。

【ご注意事項】

●お申込みには、当JA所定の審査をさせて頂き、審査結果によりご融資をお断りさせていただく場合がございますのでご了承ください。

【お問合わせ先】そお鹿児島農業協同組合 (本所)☎099-482-6807 (大隅支店)☎099-482-6813 (財部支店)☎0986-72-3114 (末吉支店)☎0986-76-7703

