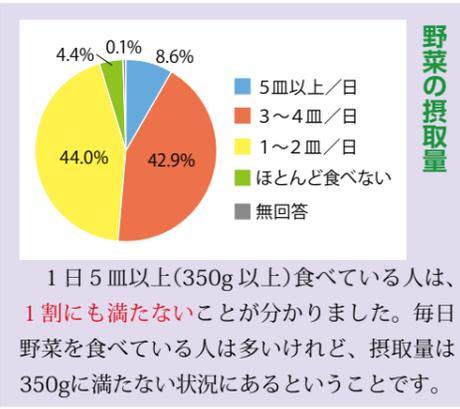
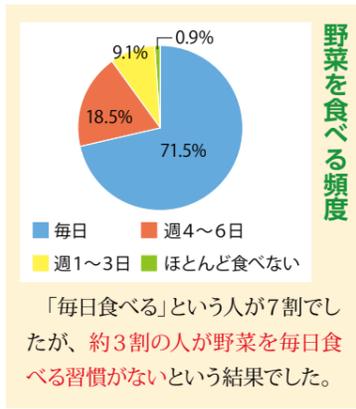


本市では脳卒中や、心臓病の一つである心筋梗塞で亡くなる人が全国・県と比較して多い現状です。これらの主な原因の一つが「高血圧」です。今回は、高血圧と野菜の関係についてお伝えしていきます。

国民健康・栄養調査(厚生労働省)のデータによると、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの必要な栄養素を確保するために、1日350g以上の野菜の摂取量が必要とされています。本市でも子どもから高齢者まで市民一人一人が健やかで、心豊かに暮らせることを目指して「350ベジライフ」の取り組みを推進しています。

ここで、昨年度市民を対象に実施したアンケート結果から本市の現状を紹介いたします。



今回紹介した「野菜摂取についてのアンケート」の詳細については、市ホームページでご覧ください。



野菜をたくさん食べることの効果

野菜は、生活習慣病との関係も深く、特に脳卒中や心筋梗塞の主な原因である「高血圧」の予防や、最近増えてきている「糖尿病」の予防に重要な栄養素が豊富に含まれており、さまざまな効果が期待されています。

知っていますか？屋外広告物のルール

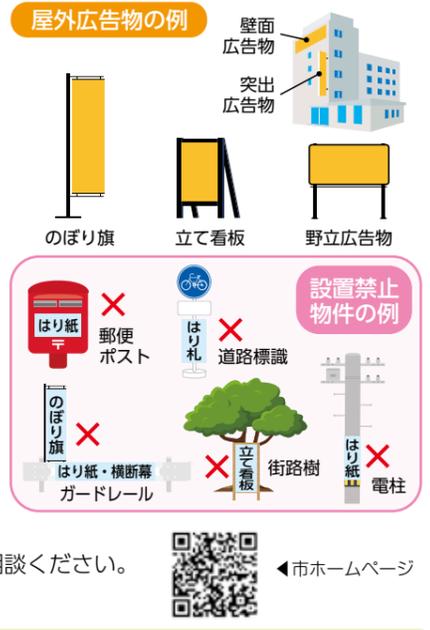
問合せ先 ▶本庁都市整備課 都市計画・景観G (内線 3411)

屋外広告物とは？

外出した際に目にするお店の看板や建物の名称(ロゴ)などの他、はり札や立て看板、のぼり旗など容易に設置・撤去できる掲出物件などのことをいいます。何気なく見掛ける街の中の広告物。街を彩り、私たちにさまざまな情報を提供してくれますが、表示にはルールがあります。

ルールの概要

- ① 「表示できる場所」と「表示できない場所」があります。
- ② 場所によって表示できる大きさや高さが異なります。
- ③ 場所にかかわらず、表示が禁止されている物件(禁止物件)があります。
- ④ 著しい色あせや塗料の剥がれがあるもの、老朽化して倒壊・落下の恐れがあるものは設置できません。
- ⑤ 広告物の表示者などは管理・点検の義務があり、一定規模を超える広告物は管理者を置く必要があります。



※屋外に広告物を表示する際は、一部を除き市の許可が必要です。事前にご相談ください。申請の手続きなど詳しくは、市ホームページをご確認ください。



暮らしに役立つ屋外広告物ですが、無秩序な表示は、街の景観を損なうだけでなく、視界を遮るなど事故につながることもあります。快適で安全な街になるようご理解・ご協力をお願いします。

明日の「元気」を今つくる ミニ・デイサービスに参加しませんか？

問合せ先 ▶本庁高齢・介護福祉課 包括支援G (内線 2677)

「最近、人と話す機会が減ってきたな。足腰が弱ってきたかも？いや、もっと元気になりたい！」そんな方にミニ・デイサービス教室のご案内です。

ミニ・デイサービスとは？

65歳以上で要介護認定を受けていない方を対象に、運動や脳トレ、制作活動などを行っている健康づくり教室・介護予防教室です。市内に15事業所あり、今回はそのうちの2事業所をご紹介します。

●スポーツ&カルチャーれもん(横馬場町)

専門の機械を使って体の状態を把握し、利用者の健康チェックを行うことが特色で、その結果を栄養指導につなげています。また、個人の特性に合った変化を取り入れた体操を行っています。その他にも、編み物やクラフト制作、手芸などもあり、興味がある方はぜひ、お気軽に見学にお越しください。お試し無料券もあります。



●おたっしゅ村(大小路町)

スポーツレクリエーション、書道、フラワーアレンジメント、クラフト制作、脳トレ、麻雀、健康の講話を開催するなど多岐に渡ってサービスを提供しています。参加された利用者から、「今日は休もうかなと思ったけど、気張ってきて良かった」、「今日も楽しかった。また、参加したい」という声を頂くと、スタッフ一同、うれしくて雨の日も晴れの日もパワフル全開で皆さまをお迎えしています。心も体も元気になりたい方、ご参加お待ちしております。



※事業所によって、利用料金や送迎の有無、昼食の有無などが異なりますので、ご利用の際は高齢・介護福祉課または各事業所にお問い合わせください。



野菜を食べることで期待される効果

- ① 傷んだ細胞の修復を促す。
- ② 便の量を増やし、排便を促す。
- ③ 糖やコレステロールの吸収を抑える。
- ④ ナトリウム(塩分)の排泄を促す。

<p>緑黄色野菜</p> <p>●主な成分 ビタミンA(カロテンなど)、ビタミンC、葉酸、ミネラル(カリウム、鉄分など)</p> <p>■代表的な野菜 コマツナ、ホウレンソウ、ニンジン、トマト、ピーマン、オクラ、モロヘイヤ、ニラ、ブロッコリー など</p>	<p>淡色野菜</p> <p>●主な成分 ビタミンC(カリウム、カルシウム、鉄分など)、食物繊維 など</p> <p>■代表的な野菜 ナス、キュウリ、タマネギ、モヤシ、ゴボウ、キャベツ、ダイコン、ハクサイ など</p>
---	--



薩摩川内市 350ベジライフ宣言

市民健康課では、食事や健康などについて個別で相談を行っております。気軽にご相談ください。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

今年8月31日の「野菜の日」を含む8月28日から9月3日の1週間を「野菜週間」と設定しました。いつもより多めに野菜を食べてみましょう。まずはいつもの食事に野菜を一皿プラスすることから始めましょう。

血圧の高い状態が続くと、血管にダメージが加わり、血管がもろくなる恐れがありますが、日常的に野菜を取ることで、改善が期待できます。



問合せ先 / 市民健康課健康増進第1G (すこやかふれあいプラザ内)
☎(22)8811