

楽しみながら 少し変えてみませんか  
「あなたの毎日」そして「地域の健康」

## ご存じですか？ 「よさこい健康プラン21」

### よさこい健康プランとは

県民自らが望ましい健康観を理解し、生活習慣を自己管理できるようになることにより、生涯健やかで心豊かに過ごせる社会の実現を目的に策定されたものです。



### 『栄養・食生活』

#### 【目標】適正体重を維持するものの割合の増加

男性は肥満、20歳代の女性はやせすぎに注意しましょう。特に肥満はさまざまな生活習慣病の引き金になります。

#### 【目標】成人1日あたりの食塩摂取量を10g未満に

食塩のとりすぎは高血圧や胃がんを招きます。

#### 【目標】成人1日あたりの野菜摂取量を350g以上に

がんなど多くの生活習慣病予防に効果的です。  
緑黄色野菜もたくさん食べましょう。

#### 【目標】カルシウムに富む食品をたくさん食べる

牛乳・乳製品130g・豆類100g・緑黄色野菜120g以上を毎日とりましょう。骨粗鬆症の予防になります。

### 『運動・身体活動』

#### 【目標】1日あたり男性は9,200歩、女性は8,300歩歩くようにする

歩くことは健康を守り、足腰をしっかりとさせます。今よりも1,000歩多く歩きましょう。

### 『休養・心の健康づくり』

#### 【目標】睡眠で休養が十分とれるようにする

アルコールに頼るのではなく、適度な運動や入浴によって快適な睡眠を導きましょう。

### 『タバコ』

#### 【目標】「喫煙率半減」をスローガンに、喫煙率の大幅な減少

健康のためにできれば禁煙、少なくとも節煙や喫煙場所を守る分煙を行いましょう。

### 『アルコール』

#### 【目標】1日あたり日本酒にして1合程度に抑える

「節度ある適度な飲酒」を目指しましょう。具体的には、1日平均純アルコールで20g程度。これは日本酒1合、ビール中びん1本、ウイスキーダブル1杯、焼酎(35度)半合弱、ワイン2杯のいずれかに相当します。

### 『歯の健康』

#### 【目標】80歳では20本以上、60歳では24本以上の自分の歯を維持する

80歳で20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるといわれています。

### 『生活習慣病（糖尿病、循環器疾患、がんなど）の予防』

#### 【目標】健康診断を受けている人を増やす

生活習慣病の原因は、日常生活の積み重ねにあります。できるところから、望ましい生活習慣を身につけましょう。

### 『子どもの健康』

#### 【目標】子どもの頃に望ましい生活習慣を身につけると共に、大人が十分に気を配りましょう

①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③歯の健康 ④タバコ・アルコール ⑤人工妊娠中絶・性感染症 ⑥予防接種の6つの分野それぞれが、子どもたちの健康と密接な関係があります。

\* \* \* \* \*

(お問い合わせは  
在宅介護支援センター「ひまわり」  
まで)

■ 参加料／無料

■ 講師／浜口真幸さん

(理学療法士)

■ ム「白銀荘」  
ところ／特別養護老人ホーム

午後1時30分～3時  
とき／3月6日(木)  
高齢者の転倒  
予防教室を開催  
します。どなたでも、お  
気軽にご参加ください。  
お気

転倒予防教室

日	曜	当 番 医	電 話
3／2	日	岡 豊 病院(岡豊町)	866-2345
9	日	山本循環器内科(駅前町)	864-2575
16	日	藤 原 病院(大塙乙)	863-1212
21	金	鍋 島 医院(国分)	862-0030
23	日	高 田 内 科(大塙乙)	863-3925
30	日	南 国 厚 生 病 院(立 田)	863-3030
4／6	日	吉 川 診 療 所(植 野)	862-0100

※変更する場合があります。

休日在宅医

# 保健福祉センターのお知らせ

※申込先・お問い合わせは 保健福祉センター(863-7373)まで	申込締切／3月31日(月)	受講場所／香北町保健福祉センター 土佐山田町プラザ八王子	▼6月～10月	受講日時／午前10時～午後2時	6月～平成16年3月 *おおむね月1回実施	興味のある方は、ぜひご連絡ください。
						りの輪を広げるボランティアです。

食生活改善推進員養成教室とは、食生活改善推進員（ヘルスマエ）によるための講習会です。ヘルスマエとは、生活習慣病予防食の伝達講習を積極的にすすめ、地域に健康づくりの輪を広げるボランティアです。

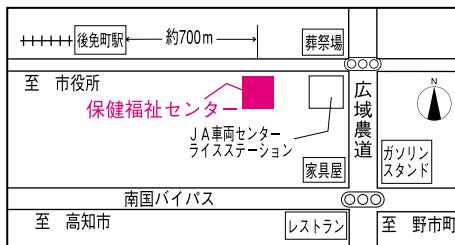


平成15年度  
食生活改善推進員  
養成教室受講生募集

## ☆健康相談・育児相談・健診など

内 容	対 象	日	曜	受付時間	と こ ろ
健康相談	久礼田	3 / 3	月	9:30～10:30	久礼田体育館
	長岡	6	木	13:10～14:00	中央福祉館
	前浜	12	水	13:30～14:30	南部福祉館
	浜改田	14	金		浜改田公民館
健康・育児相談	岡 豊	3 / 24	月	10:00～11:00	蒲原団地集会所
育児相談	十 市	3 / 10	月	10:00～11:00	多世代交流プラザ(十市支所)
びよびよルーム	全地区	3 / 14	金	13:30～15:00	保健福祉センター
4カ月児健診	全地区	3 / 27	木	13:10～14:10	保健福祉センター
10カ月児健診		3 / 24	月		
1歳6カ月児健診		3 / 4	火		
3歳4カ月児健診		4 / 3	木		
乳幼児ツベルクリン検査		3 / 13	木	13:00～14:00	
乳幼児ツベルクリン判定・BCG接種	全地区	3 / 18	火	13:30～14:00	保健福祉センター
リハビリ友の会	全地区	3 / 5	水	13:30～15:30	保健福祉センター
元気くらぶ(新リハビリ教室)	全地区	3 / 12	水		
		26			
ポリオ	*詳細は広報2月号をご参照ください	3 / 3	月	13:30～14:10	保健福祉センター
		6	木	10:00～10:30	多世代交流プラザ(十市支所)
		10	月	13:30～14:10	保健福祉センター
		11	火		
		17	月	13:30～14:00	
両親教室③ ④	全地区	3 / 7	金	13:20～15:40 (受付13:00～)	保健福祉センター
愛の献血	全地区(16～69歳)	14			
		3 / 20	木	9:30～12:30	南国市役所
		26	水	13:30～16:00	セイレイ工業(株)高知工場
レントゲン検診 基本健康診査	大 篠 瓶 岩	4 / 1	火	9:30～11:00 13:30～15:00	明見公民館 市農協瓶岩支所

\*なお、麻しん・風しん・三種混合・乳幼児ツベルクリン反応検査・BCG・4カ月児健診・10カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳4カ月児健診は、別途に個人通知します(新対象の方のみ通知)。



## 胃がん検診

- とき・ところ
  - ▶ 4月14日(月) 久礼田体育館
  - ▶ 4月15日(火) 久礼田体育館
  - ▶ 4月25日(金) 市農協国府支所
- 受付時間／8：30、9：30
- 対象／40歳以上の市民
- 検診料／700円

\*胃・子宮・乳がん検診を希望される方は、2週間前までに電話でお申し込みください。  
\*70歳以上・生活保護世帯・非課税世帯の方、障害者手帳(身体・精神)・療育手帳をお持ちの方・記念総合健診対象の方は無料です。検診申込時または受付時にお申し出ください。

## 子宮がん・乳がん検診

- とき・受付時間・ところ
  - ▶ 4月2日(水)  
9：20、9：50 三和公民館
  - 12：50、13：20 浜改田農業集出荷場
  - ▶ 4月14日(月)  
9：20、9：50 久礼田体育館
  - 12：50、13：20 長岡農協
  - ▶ 4月25日(金)  
9：20、9：50 市農協国府支所
  - 12：50、13：20 西野々公民館
- 対象／30歳以上の市民(女性)
- 検診料／子宮頸がん 500円  
乳がん 200円

## お問い合わせ

この2ページの検診などのお申し込み・お問い合わせは、**保健福祉センター**  
(☎863-7373)まで  
ホームページ  
<http://www.city.nankoku.kochi.jp/hfc/index.htm>