



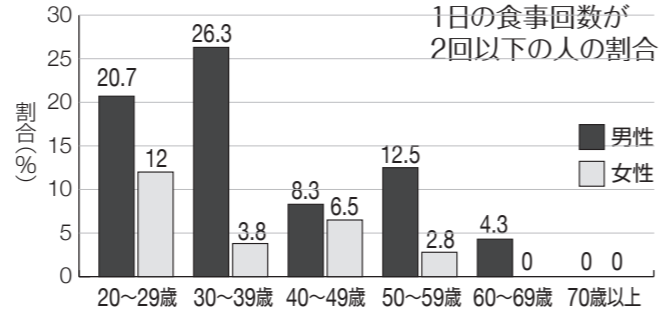
ヘルスアップ通信

「1日3食、食べていますか？」

～平成21年度滋賀の健康・栄養マップ調査結果より～

皆さん、1日3食(朝食、昼食、夕食)しっかり食べていますか？

甲賀市では、1日の食事回数が2回以下の人の割合が20歳代の男女、30歳、50歳代の男性で高いことが分かりました。また、食事回数が2回以下である理由としては、「時間がないから」、「食欲がないから」、「体重を減らしたり維持できると思うから」などがありました。



まずは、食べる習慣をつけましょう

時間がないからという方

惣菜や残り物などを上手に利用し、まずは、短時間で摂れる食事から始めてみましょう。

食欲がないからという方

食事と食事の時間を空けて、おなかやすいている状態を作りましょう。間食の摂りすぎや夜遅い時間の食事にも気をつけましょう。

体重を減らしたり、維持できるとされている方

食事回数が少ないと、逆に太りやすい体質になります。



食事回数と生活習慣病の関係

食事を抜くと、体はその分のエネルギーを節約しようとします。たとえ1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪値が高くなり生活習慣病を招きやすくなります。

食べすぎは問題で、食べないことも問題です。1日3食、規則正しく食べる習慣をつけましょう。

問い合わせ
健康推進課 健康政策係 ☎65-0703 / ☎63-4591

骨粗しょう症検診を受けましょう

●対象者 / 甲賀市在住の40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性
●受診料 / 500円(70歳は無料)
※詳しくは検診カレンダー(P22)をご覧ください。

●市立みなくち診療所(☎62-3346)
受診したい前月中に診療所へ電話申込み
●申込期間 / 4月～10月
●検診日 / 5月・11月の月・水・金曜日
●時間 / 14時～

※上記以外の曜日や時間をご希望の方は申込時に相談ください。

●信楽中央病院(☎2-0249)
受診したい前月の15日までに病院へ電話申込み
●申込期間 / 5月～7月の1日～15日
●検診日 / 6～8月の毎週木曜日
●時間 / 14時～15時

●独立行政法人国立病院機構 紫香楽病院(☎3-0101)
事前申し込みは不要。随時窓口で申し出ていただく。

●検診日 / 5～10月(土・日・祝日除く)
●受付時間 / 9時～11時
※詳細は病院へお問合せください。

健康推進課 健康増進係 ☎65-0737

子育てを応援するサービス

●ファミリーサポートセンター事業
○一時預かり保育事業
○病後児保育事業
○産じょく期ヘルパー
○育児支援家庭訪問事業 など

詳しい事業内容について、お気軽にお問い合せください。

「君がいる ただそれだけでうれしよ!」
5月5日～11日は児童福祉週間です。

「児童福祉週間」とは、子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的として定められています。

お問い合わせ
社会福祉課 家庭児童相談室 ☎65-0660

第26回余野公園つつじ祭

～鮮やかに咲き誇る1万5千本のつつじ～



鈴鹿国定公園の特別地域に指定されている余野公園は、約1万5千本のつつじが自生し、関西随一の規模を誇ります。当日は約2万㎡の広大な芝生広場に所狭しとテントが立ち並び、地元の自治会や各種団体が出店するほか、ステージでは多彩なイベントが祭りを盛り上げ、毎年、1万人を超える人出でにぎわいます。ぜひ美しいつつじと祭りを楽しみに来てください。

- 日時 / 5月12日(日) 10時～14時
- 場所 / 余野公園
- アクセス / ふるさと会館いがの駐車場から無料シャトルバス

問い合わせ
伊賀市商工会 ☎0595-45-2210
伊賀支所振興課 ☎0595-45-9119 / ☎0595-45-9120

亀山里山公園「みちくさ」

～自然を学び、自然に親しむ～



里山公園「みちくさ」は、平成18年のオープン以来、豊かな自然とふれあえる憩いの場、環境学習の場として親しまれています。

約3.5haの荒地を、多くの生き物が生息できる環境に戻すため、池や湿地などの水辺を整備し、里山に復元しました。

園内では、5月から10月末まで、ザリガニ釣り体験も行われています。

- 場所 / 亀山市椿世町407-1
- 開園時間 / 8時30分～17時(12月29日～1月3日は休園)
- 入場料 / 無料
- アクセス / 東名阪自動車道「亀山IC」より亀山方面へ約10分

問い合わせ
環境産業部環境保全室 ☎0595-84-5069



健やかな成長を願って

こんにちは赤ちゃん事業

市では、概ね生後3か月のお子さんがおられるすべての家庭を訪問し、地域で安心して楽しく子育てしていただけるように、「こんにちは赤ちゃん事業」を実施しています。

地元の民生委員児童委員(主任児童委員)※が訪問し、「おめでとう」の気持ちとともに、お子さんの健やかな成長を願って子育てに役立つ情報等をお届けしています。

訪問日程は次のとおりです。事前に電話等で連絡し、ご都合のよい日に伺います。なお、里帰り出産などで長期不在になる場合は、日程を変更して訪問します。

訪問月	対象児(誕生月)
平成25年 5月	平成25年 2月生
平成25年 6月	平成25年 3月生
平成25年 7月	平成25年 4月生
平成25年 8月	平成25年 5月生
平成25年 9月	平成25年 6月生
平成25年 10月	平成25年 7月生
平成25年 11月	平成25年 8月生
平成25年 12月	平成25年 9月生
平成26年 1月	平成25年 10月生
平成26年 2月	平成25年 11月生
平成26年 3月	平成25年 12月生

お問い合わせ
社会福祉課家庭児童相談室 ☎65-0660 / ☎63-4085

※民生委員児童委員(主任児童委員)の皆様は、厚生労働大臣の委嘱を受け、日頃から地域の皆様の相談に応じ、地域の福祉活動に取り組んでいただいております。