

9月は『食生活改善普及運動月間』『健康増進普及月間』です！

一生に食べる食事の回数は約9万回です。毎日食べている食事はわたしたちの体をつくっています。もしかしたら、あなたの食事が病気の原因をつくっているかもしれません。一度食生活を見直してみませんか？岐阜県民の7割は野菜不足です。野菜摂取の目標は1日350gですが、平成28年度の県民栄養調査によると西濃地域での1日の野菜摂取量は男性が296g、女性が250gでした。

男女とも目標の350gにはまだまだ届いていませんが、あと1皿毎日の食事に野菜の小鉢をプラスするだけで野菜摂取量350gが達成できます。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、がんや心臓病、また生活習慣病を予防します。1日350gを目標に野菜をたっぷり食べましょう。

野菜350gは小鉢5皿分です。1日5皿、朝1：昼2：夜2皿の野菜のおかずを準備しましょう。そして食事を抜くと野菜の摂取量も減るので1日3食しっかり食べましょう。



また、食生活の改善だけでなく、運動習慣の定着や禁煙を心がけるとともに、各種がん検診や健康診査を利用して、自身の健康状態を確認することも大切です。普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症などにかかるリスクを下げることができます。今より10分多くからだを動かすことを心がけましょう。

通勤・階段・掃除でプラス10分

筋トレ・ストレッチ・ウォーキングでプラス10分



☒ 保健センター ☎ 64-3775 【直通】

あすわ苑 臨時職員募集

安八町・大垣市・輪之内町で組織する特別養護老人ホームあすわ苑は、10月1日採用の臨時職員（介護職員）を募集します。

募集人数	介護職員（若干名）
休日	週休2日制・年間休日120日・有給20日
待遇	各種保険完備、各種手当あり
面接	9月下旬予定
応募資格	高卒以上、普通運転免許を有する者
提出書類	履歴書・健康診断書・資格証明書の写し
提出期限	9月15日（土）※持参もしくは郵送（当日消印有効）
提出先	〒503-0126 安八町中須410-1 あすわ苑 ☎ 64-5505