

保健師だより

バランスのよい食事とは？

バランスのよい食事とは、ご飯などの「主食」を基本に、肉や魚などの「主菜」、野菜などの「副菜」を組み合わせたものをいいます。主食、主菜、副菜をそろえる日本の食事スタイルは、内臓脂肪のつきにくい理想的な栄養バランスといわれています。

テレビや雑誌で紹介されている糖質制限などの食事方法は短期的には問題なくむしろよいこともあるかもしれませんが、食事の効果は短期で評価するものではありません。食事が偏るとせっかく取り入れた栄養素が十分に働くことができなったり、余分な栄養素が蓄積され肥満から生活習慣病を招いたりします。

食事は長期的に評価をすることが大切です。バランスのよい食事を決まった時間に必要な量だけとり、エネルギーに満ちた体づくりを心がけましょう。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)



主食(エネルギーとなるもの)
米・パン・めん類などの穀類
主に炭水化物によるエネルギー供給源

主菜(体をつくるもの)
肉・魚・大豆製品・卵など
主に良質たんぱく質や脂質の供給源

副菜(体の調子を整えるもの)
主に野菜を利用した料理
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

その他
果物・乳製品など
ビタミン、ミネラル、主食・主菜・副菜で不足する栄養素の供給源

健康長寿のまちづくり

高齢者の肌トラブルについて

○高齢者の肌の特徴について

- ・乾燥により、皮膚がカサカサしてくる
高齢者の皮膚は乾燥しがちです。若い人は皮脂の分泌により皮膚の表面が保護されているのに比べ、高齢者は皮脂や水分量が少なくなり、皮膚の表面がカサカサしてきます。
- ・表皮が薄く、傷つきやすくなる
高齢者の皮膚の表皮は薄くて弾力がなくなります。また、皮膚が柔らかくなることで、とても傷つきやすくなります。少しの怪我でも出血したり、強くこすると内出血してしまうこともあるので、注意が必要です。
- ・刺激に弱く、細菌に感染しやすくなる
外部の刺激(紫外線や細菌など)から肌を守る大切な役割をバリア機能といいます。高齢者の肌は乾燥によりバリア機能が低下しているので、感染症などによる皮膚トラブルが起こりやすくなります。

皮膚トラブルを事前に防ぐためには、清潔・保湿・保護のスキンケアを習慣づけましょう。
皮膚疾患にかからないよう予防することが大切です。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

産業廃棄物の不法処理防止について

令和元年度(令和2年2月現在)、京築保健福祉環境事務所管内では、6件の産業廃棄物不法投棄が発生し、主に木くずやコンクリートがらなどの解体現場から発生する廃棄物が大量に捨てられました。解体廃棄物は、施主から解体工事を受注した解体業者が産業廃棄物処理業者に委託することによって、処理されます。

しかし、解体業者の中には、施主から安い料金で受注

●問い合わせ先 京築保健福祉環境事務所 環境課 環境指導係 TEL 0930-23-2380

し、本来必要な産業廃棄物処理業者への委託を行わず、コストのかからない不法投棄を行う悪質な業者も存在します。解体工事の施主になる場合は、このような法律を守らない解体業者に工事を発注しないように、複数の解体業者から見積りを取り、解体費が安い業者には、どこでどのように処理するのか十分に確認し、発注をお願いします。産業廃棄物の不法処理防止のため、ご協力をお願いします。

狂犬病予防注射を実施します

■持参するもの

- ①注射費用 3,150 円(注射代 2,600 円、注射済票代 550 円)
※当日は犬の登録も受付しています。
登録には別途登録代(3,000 円)が必要です。

- ②注射場所通知はがき
※既に登録されている犬については、4 月にはがきを送付します。

■その他

- ・注射場所での飼い犬のフンは、飼い主が必ず片づけてください。
- ・注射を受けそびれた方は、4月17日(金)の役場前で受けてください。
また、お住まいの地区以外の注射場所でも注射を受けることができます。
- ・動物病院などで注射を受けた場合、注射証明書を住民課へご提出ください。注射済票を発行します。(注射済票代 550円)

大 平 地 区			大 平 地 区		
月日	注 射 場 所	時 間	月日	注 射 場 所	時 間
4月14日(火)	旧下田井バス停前	10:00～10:15	4月15日(水)	三歩一構造改善センター	10:00～10:05
	土佐井集会所	10:20～10:40		旧三田バス停	10:10～10:15
	野間 古家崎氏宅前	10:45～10:55		岩屋 野中氏宅前	10:20～10:25
	旧下村バス停	11:00～11:10		東上集会所	10:35～10:40
	旧宮本バス停	11:15～11:25		有田橋横	10:45～10:50
	たいへいの里(大平支所)	11:30～11:40		原井集落農事集会所	11:00～11:15
	土倉集会所前	13:00～13:10		有野集落センター	11:25～11:35
	旧仙代バス停	13:15～13:25		月の輪学園	11:45～11:50
	横川精米所	13:30～13:40		百留農業研修施設	11:55～12:00
	三ノ瀬橋	13:45～13:55		唐原コミュニティセンター	13:00～13:35
小畑集会所	14:00～14:05	下唐原東区集会所	13:40～13:55		
金代集会所	14:10～14:15	下唐原公民館	14:00～14:10		
●問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線143)			下唐原野地 小野氏宅前	14:15～14:20	
			旧小池公民館前広場	14:25～14:30	
			グループホームうぐいす前	14:35～14:45	

●問い合わせ先
住民課 住民福祉係
TEL 72-3116(内線143)



■注意事項
犬を飼いはじめたら、室内犬・室外犬を問わず、速やかに犬の登録をし、注射を毎年1回受けてください。これに違反すると20万円以下の罰金が課される場合があります。(狂犬病予防法第27条第1項及び第2項)

新 吉 富 地 区		
月日	注 射 場 所	時 間
4月16日(木)	尻高中公民館	10:00～10:10
	旧尻高下バス停	10:15～10:25
	矢方公民館	10:30～10:40
	緒方公民館	10:45～10:50
	西吉富コミュニティセンター	10:55～11:05
	安雲西公民館	11:10～11:25
	成恒公民館	11:30～11:45
	八ツ並公民館	13:00～13:05
	大ノ瀬公民館	13:10～13:15
	中村公民館	13:20～13:25
4月17日(金)	旧吉岡バス停	13:30～13:45
	松本公民館	10:00～10:05
	西区公民館	10:10～10:25
	東区公民館	10:30～10:40
	宇野垂水公民館	10:45～10:55
	垂水中区公民館	11:05～11:15
	町営住宅垂水団地横	11:20～11:25
	上毛町役場	11:30～12:00

令和2年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

- 講 座 名 お買い物にピッタリ春バッグ作り
※ハサミ、裁縫道具をご準備ください。
- 開催日時 5月8日(金)、6月12日(金)10:00～12:00
※2回の講座で一つの作品を作ります。
- 場 所 豊前市外二町清掃センター
- 募集人数 12名
- 申込期間 4月6日(月)～30日(木)※土、日を除く
- 受付時間 8:30～16:30

●申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

県営住宅入居者募集

募集対象団地及び募集戸数など詳細については、募集案内書をご覧ください。

- 募集案内書配布期間及び申込受付期間
4月9日(木)～17日(金) 申し込み手数料は不要
- 募集案内書配布場所 県内の各市役所及び町村役場など
- 問い合わせ先
県住宅供給公社県営住宅管理部管理課
TEL 092-781-8029

銀行カードローン110番

- 開催日時 4月18日(土)10:00～16:00
- 相談方法 電話相談(無料)
- 相談受付電話番号 092-724-9505
- 主 催 福岡県青年司法書士協議会
(HP <http://www.fukuoka-seinenkai.org/>)

●問い合わせ先
司法書士 小金丸 信介(こがねまる しんすけ)
TEL 093-201-0450 FAX 093-777-8782

食べ残しをなくそう30・10運動

歓送迎会では、ついつい会話が弾んでしまい、せっかくのおいしいお料理を残していませんか。

上毛町では、宴会などでの食べ残しを削減するため、「30・10(さんまる・いちまる)運動」について呼びかけています。30・10運動とは、「食べられる量を注文し、乾杯の後30分は席についてお料理を楽しみ、終了10分前には席に戻り、もう一度お料理を楽しむ」取り組みです。

宴会などの際は30・10運動に取り組んでいたが、環境にやさしい宴会にご協力をお願いします。

●問い合わせ先
住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線143)