

保健師だより

ファイトケミカルを摂取しましょう!

ファイトケミカルの“ファイト”は植物、“ケミカル”は化学成分という意味です。ファイトケミカル=「植物由来の化学成分」ということで、野菜と果物にのみ含まれる成分です。赤ワインやブルーベリーなどに含まれるアントシアニンなどが代表的ですが、大豆に含まれるイソフラボン、人参、カボチャに含まれるβ-カロテン、トマトなどに含まれるリコピン、緑茶に含まれるカテキンなども注目されています。

このファイトケミカルは、免疫力を高め、がん予防の効果があると近年注目されるようになりました。事実、1人あたりの野菜摂取量の一番多い長野県(平成24年度調査で男性:379g、女性:365g)では、がんによる死亡率が全国的に低いことが判明しています。

では、どれくらいの量の野菜と果物を食べればいいのでしょうか。厚生労働省は、1日に350g以上の野菜の摂取を推奨していますが、福岡県では男性:265g(43位)、女性:260g(40位)と100g程度少ない状況にあります。

果物は、果糖が多く含まれるため、血糖値や中性脂肪値が基準より高い人や肥満の人は1日100g(みかん小2個、りんご1/2個)までですが、それがなければ1日200g程度の摂取が推奨されます。

野菜や果物は食物繊維やビタミン類も豊富に含まれます。野菜を豊富に食べることで、糖類・脂質の食べ過ぎや腸からの吸収を防ぐ効果もあります。

旬の野菜をおいしく食べて、植物パワーを健康作りに活かしましょう。



高速料金の改訂について

消費税率の引き上げに伴い、福岡都市高速及び北九州都市高速の料金が変わります。

■変更の実施時期 4月1日(火)午前0時から

■料金の変更

【福岡高速】普通車 600円→620円
大型車 1,200円→1,230円
身障者割引 300円→310円

【北九州高速】普通車 500円→510円
大型車 1,000円→1,030円
身障者割引 250円→260円

※ETC割引後料金は都市高速ホームページでご確認ください。
<http://www.fk-tosikou.or.jp>

●問い合わせ先 福岡北九州高速道路公社
福岡 TEL 092-631-0122
北九州 TEL 093-922-6811

家庭倫理講演会

家庭の教育力向上を通して、子どもと大人の自信や希望、そして生きることの喜びを取り戻すことなどを趣旨として、「家庭倫理講演会」を開催します。多数のご来場を心からお待ちしています。

■日時 3月16日(日)10:00~11:45

■場所 豊前市立多目的文化交流センター
※託児所を設置しています。

■講師 一般社団法人倫理研究所
専任講師 相馬 紀子 氏

■テーマ 「家庭のちから」

■入場料 1,000円

■主催 一般社団法人 倫理研究所

■後援 上毛町教育委員会他

●問い合わせ先 家庭倫理の会 TEL 72-2873(村上) TEL 88-3113(丸山)



行政書士による交通事故 無料相談会の開催について

■日時 4月12日(土) 10:00~16:00

■場所 行橋商工会議所(行橋市中央1-9-50)

■相談内容 示談書・損害賠償請求書の作成及び保険請求手続きなどについて。

■その他 予約は不要です。直接ご来場ください。(相談に関する資料があれば是非お持ちください)

●問い合わせ先 福岡県行政書士会
TEL 092-641-2501 FAX 092-641-2503

「アースデイ中津2014」 開催します!

アースデイ中津は環境のことをみんなで考える九州最大規模のエコイベントです。今年で7回目になり、ごみゼロを目指して取り組んでおります。どうぞ皆さん、マイ食器(皿、はし、コップ)、マイバッグ、マイシートを持参のうえ、ご参加ください。



■日時 4月20日(日) 10:00~16:00
※少雨決行。なお、大雨強風の場合は5月18日(日)に順延

■場所 大貞公園(中津市大字大貞)

■テーマ 「緑のなかで」

■内容 エコ講演会、音楽ライブ、ファッションショー、エコ体験イベント、地産地消のお店、フリーマーケット、リサイクル商品販売、こどもマルシェ、大分初のxChange 洋服の交換会、WASURENAI 3.11チャリティイベントなど

■参加費 無料 ※ペットボトルのキャップが入場券です。

●問い合わせ先 アースデイ中津実行委員会 TEL 22-0963

「コモンパーク上毛 彩葉(いろは)」 販売代理事業者(ハウスメーカー)の募集について

「コモンパーク上毛 彩葉(いろは)」は、築上東高校跡地を活用した建築条件付宅地分譲で、平成25年6月から事業者(ハウスメーカー)が町を代理して販売を行っています。

平成26年4月からの分譲地の販売について、新規で事業に参加する事業者(ハウスメーカー)を募集します。参加の希望がある方は下記までご連絡ください。

■募集期日 3月20日(木)まで

※分譲事業の詳細については、「コモンパーク上毛 彩葉」ホームページでご確認ください。また、販売代理事業者の資格や業務範囲は、「コモンパーク上毛 彩葉」建築条件付宅地分譲事業実施要綱で定められています。

◎「コモンパーク上毛 彩葉」ホームページ <http://www.c-kouge.jp/index.html>

◎「コモンパーク上毛 彩葉」建築条件付宅地分譲事業実施要綱
http://www.town.koge.lg.jp/reiki_int/reiki_honbun/r223RG00000587.html

●問い合わせ先 一般財団法人住宅生産振興財団 TEL 03-5733-6733

豊築メディカルセンター開設のお知らせ

旧築上北高校跡地に現在建設中の豊築メディカルセンターが、豊前築上医師会の運営のもと4月から開設されます。新施設には豊築休日急患センターの業務と、医師会がおこなっている成人病検診センター、衛生検査所などが統合され、豊築地域の医療の拠点となります。今後も地域の皆さんの健康と安心が守られるように努めてまいります。



(完成予想図)

●問い合わせ先 豊築休日急患センター TEL 82-8820
豊前築上医師会 TEL 82-2758

■豊築休日急患センター

診療日 日曜、祝祭日、盆(8月13日~15日)
年末年始(12月31日~1月3日)

診療時間 内科 9:00~22:00
小児科 9:00~22:00
歯科 9:00~17:30

■成人病検診センター

事業所健診、保健指導、特定健診、日帰り人間ドック、婦人科健診、オプション検査など
予約制になっていますので詳しくは直接お問い合わせください。(TEL 82-2005)

国道10号豊前拡幅 ~国道10号の4車線化~

国土交通省北九州国道事務所が整備を進めている国道10号の4車線化(豊前拡幅)について、平成18年以降これまでに9割にあたる5.4kmが整備されています。

同区間は秋の行楽シーズンなどを中心に交通が混雑していましたが、道路の拡幅(4車線化)に伴い、渋滞が緩和するなどの効果が見えています。

引き続き新山国大橋の4車線化を含む区間(0.5km)の整備を推進していきますので、地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。

◎国道10号の状況(ハッ並交差点付近)

【4車線化前】



【4車線化後】



◎これまでにできてきた主な整備効果

・所要時間短縮と定時性の向上

国道10号を通過する交通量は年々増加傾向ですが、所要時間は短縮しており、目的地までの到着時間が読めるようになりました。道路を利用された方々のご意見でも多くが渋滞の緩和を実感しています。

・救急医療活動へ貢献

救急医療機関への搬送時間が大幅に短縮するとともに、追越し時の危険性も少なくなり、救急搬送ルートとして貢献しています。

・物流活動に貢献

自動車関連工場が集積する、豊前拡幅周辺企業の物流が効率的になり、地域産業の活性化に貢献しています。

・交通安全性の向上

4車線整備区間が伸びるにつれて、渋滞に起因すると思われる追突事故が減少するなど、交通安全性が向上しています。