

## 健康づくりのための食生活 その2

### 食生活を振り返ってみませんか？

最近疲れやすい、はいていたジーンズが入らない…今のままでいいですか？  
 毎日の食生活に気をつけていれば、いきいきと働く自分、いつまでもジーンズをカッコ良く着こなす自分、いつまでも若いころと変わらないね—と言われる自分、などなど…夢ではありません。  
 バランスのとれた食事は健康の源です。自分の食べ方をちょっと見なおしてみませんか。

バランスのとれた食事のために

#### 「あなたの食事と比べてみましょう」

1 **主食** + **主菜** + **副菜** を毎回の食事にそろえましょう

**副菜**  
 (野菜、きのこ、海藻料理)  
 1日に5～6皿程度  
 食べましょう

**主食**  
 (ごはん、パン、麺)  
 3食欠かさず



**主菜**

(肉、魚、卵、大豆料理)  
 1日3皿程度食べましょう

多すぎないように！  
 1日の目安(例)  
 目玉焼き1個分  
 +納豆1皿分  
 +鰹の塩焼き1匹分

これに加えて、1日に適量の **牛乳・乳製品** **果物**

### 2 「1日に何をどれくらい食べたらよいか」がひと目でわかる」食事バランスガイドを活用しましょう

望ましい食事の組み合わせと量を分かりやすく示したものです。形はコマを表していて、回り続ける＝バランスを保った食生活を続ける、という意味があります。

詳しくは厚生労働省、農林水産省のホームページをのぞいてください。 **食事バランスガイド** **検索**

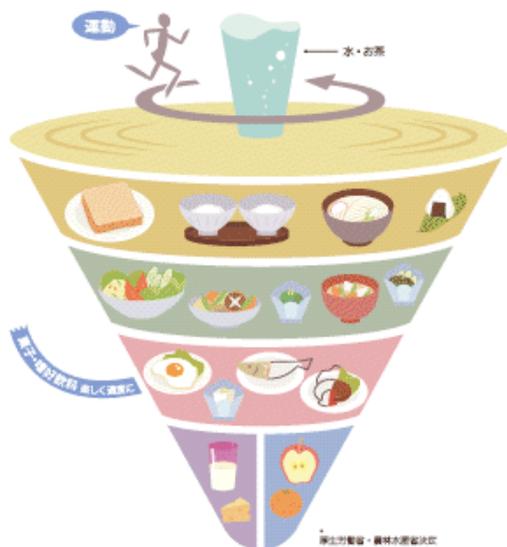
上手に活用して、なりたい自分を目指しましょう。

※健康づくりのための食生活について詳しく知りたい人は、保健センターの管理栄養士や食生活改善推進員へお気軽におたずねください。

管理栄養士による「けんこう・栄養相談」  
 毎週木曜日午後実施中(要予約)

#### もう受けましたか？

- ・「40歳～74歳の国保加入の人の特定健診」医療機関では12月末まで延長実施中！
- ・11月は大腸がん検診実施中です。



[問] 保健センター ☎ 63-1133

**児童扶養手当  
父子世帯の皆さん、  
申請はお済みですか？**

ひとり親家庭に対する自立を支援するため、「児童扶養手当法」が一部改正され、平成22年8月1日から父子家庭の父にも児童扶養手当が支給されるようになりました。

当てはまる世帯で、まだ手続きが済んでいない人は早急に手続きを行ってください。

なお、申請が12月1日以降となりますと、申請した翌月からしか支給できませんのでご注意ください。

また、受給資格者および扶養義務者の所得が制限限度額を超えていた場合は、支給できないことがありますので事前にご相談ください。

- **受付場所** 子育て支援課
- ④ 番窓口
- **必要なもの**
- ① 住んでいる人全員の住民票
- ② 戸籍謄本
- ③ 父名義の通帳

④ 印鑑

⑤ 年金手帳

⑥ 父子の保険証

【問】子育て支援課 ☎ 63・1417

**未受診者を対象に、就学時健康診断を実施します**

荒尾市では、来年度に小学校に入学されるお子さん（平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ）を対象とした『就学時健康診断』を9月に実施しましたが、まだ受診していないお子さんの就学時健康診断を、11月22日（月）に実施します。

対象のお子さんがある世帯は、教育振興課へご連絡ください。

また、最近転入した世帯で、荒尾市以外で就学時健康診断をすでに済ませられたお子さんは受診の必要はありません。

【問】教育振興課 ☎ 63・1659

**障がい者定期相談会  
（12月）**

身体・知的・精神などに障がいのある人や、その家族が抱えるさまざまな悩み、困りごとについて、巡回相談を開催します。各障がい種別ごとの相談員のほか、障がい者の就労に関する相談員も派遣されます。相談は無料で秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

● **日時** 12月15日（水）午前9時30分～11時30分

※原則予約制です。相談日の7日前までに福祉課までご連絡ください。

● **場所** 南関町保健センター

● **相談内容** 日常生活、年金、就労、障がい福祉サービスに関することなど

【申・問】福祉課 ☎ 63・1406、FAX ☎ 2881

**各種相談**

【無料法律相談】

▽ **日時** ① 12月2日（木）② 12月16日（木）、午後1時～4時

▽ **場所** 市役所総合案内

▽ **申込受付** ① 11月19日（金）② 12月1日（水）③ 12月3日（金）④ 12月15日（水）

※予約先着8人

【申・問】総合案内 ☎ 63・1503

【行政相談】

▽ **日時** 12月2日（木）、12月16日（木）、午前10時～正午

▽ **場所** 市役所総合案内

【申】総合案内 ☎ 63・1503

【年金相談】

▽ **日時** 11月30日（火）、午前10時～午後3時

▽ **場所** 市役所42号会議室

【問】健康生活課 ☎ 63・1327

**必ずチェック  
最低賃金  
使用者も 労働者も**

熊本県最低賃金が11月5日から改定になりました。新しい最低賃金額は、**時間額 643円**です。この最低賃金は、県内すべての労働者（臨時・パートタイム労働者、アルバイトなどを含む。）に適用されます。なお、派遣労働者については、派遣先の事業場に適用されている最低賃金が適用されます。

【問】熊本労働局労働基準部賃金室 ☎ 096-355-3202  
玉名労働基準監督署 ☎ 73-4411