

## 健康メモ “ みんな元気に ”

食欲の秋になりました。

メタボリックシンドローム予防には栄養バランスの取れた食生活が大切です。

「三豊市健康増進計画」では、食生活についての行動目標として、「野菜をしっかりとろう」「朝食を必ずとろう」「腹八分目にしよう」などをあげています。

しかし、食事は栄養摂取のみでなく、1日の楽しみでもあります。がまんし続けるような無理な方法では長続きしません。逆にストレスがたまり、食べ過ぎになることがあります。

「かえる」「増やす」「減らす」の3つのキーワードで自分にあった食生活を見つけましょう。

栄養バランスのよい食事を



### かえる

揚げ物 煮物  
缶コーヒー・缶ジュース お茶  
お菓子 果物  
野菜や汁物から食べるなど  
順番をかえる

### 増やす

夕食の主菜(肉・魚など)は1品にし、  
野菜、きのこ、海藻など副菜を増やす  
朝食に乳製品をとる  
かむ回数を増やす

### 減らす

揚げ物を週1回に減らす  
間食は週3日までにする  
週に2日はお酒を飲まない日をつくる

1日に「何を」「どのくらい」食べたらよいかは厚生労働省・農林水産省策定の「食事バランスガイド」が役立ちます。詳しくはホームページをご参照ください。 <http://www.j-balanceguide.com/>

10月17日(金)~23日(木)は「薬と健康の週間」

## 薬と上手なつきあい方を考えてみましょう

### 用法・用量を正しく守ろう



薬の添付文書(能書き)には用法・用量の注意、副作用が記載されています。必ず読んでから使用する習慣をつけましょう。

### かかりつけの薬局・薬剤師を決めよう

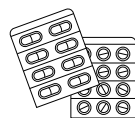
処方せんで調剤を受ける時や薬を買う時に、同じ薬局を利用すれば、薬の飲み合わせや重複をチェックしてもらえて安心です。相談しやすい薬剤師がいる薬局を見つけましょう。



### 処方せんなしで購入できる医薬品(一般用医薬品)の販売制度が変わります

平成21年度から、ドラッグストア等で処方せんなしで購入できる一般用医薬品の販売制度が変わり、副作用が起こった場合のリスクに応じ、個別商品ごとに専門家がアドバイスをします。

### 後発医薬品(ジェネリック医薬品)について知ろう



新薬(先発医薬品)の独占的販売期間終了後に発売され、新薬と同じ有効成分・低価格な後発医薬品があります。医療費の削減や患者の自己負担の軽減につながるといったメリットがあります。後発医薬品を希望する場合は、医師またはかかりつけ薬剤師に相談しましょう。(すべての薬に後発医薬品があるわけではありません)

### 医薬品副作用被害救済制度

医薬品を正しく使用したにもかかわらず、入院を必要とするなどの重篤な副作用が生じた場合に、医療費、医療手当、障害年金、遺族年金などが救済給付される公的制度です。

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構  
健康被害救済部 救済制度相談窓口

☎0120-149-931

# 健康長寿応援

## 食べることを大切にしましょう



高齢期になるとさまざまな理由からエネルギーとたんぱく質が不足しがちになり、その不足分を補うために、今ある筋肉や脂肪が消費されてしまいます。これが身体機能を低下させる原因の低栄養状態です。かむ力や飲み込む力の低下も低栄養状態の原因になります。地域包括支援センターでは、かむ力や飲み込む力をつけるための教室（口腔機能向上教室）を開催しています。生活機能評価の結果から、教室の案内があった人はぜひ参加して、かむ力や飲み込む力をつけて食べることを楽しみましょう。

### 健康の基本は「食べること」

体は「食べること」によって維持されています。  
体を動かすための活動源となるエネルギーと、生命の維持に欠かせないたんぱく質を十分とることは、体力が維持されるだけでなく、感染症などの病気にもかかりにくくなるために大切なことです。

### 「食べること」を楽しみましょう

旬のものや好物を食べる楽しみや、食べたいものを考える楽しみ、食材を買いに行く楽しみなど、「食べること」を楽しむことには、心身両面の老化を防ぎ、生活の質を向上させる効果があります。

問い合わせ 地域包括支援センター（介護保険課内） 73・3017

## こころの健康相談

精神障がいのある人が、住みなれた地域で安心して自立した生活ができるよう、福祉制度についてのお知らせや利用にあたってのアドバイスを行います。本人はもちろん、ご家族からの相談でもかまいません。

また、人間関係で悩んでいる、精神科の受診について迷っている、うつ病ではないか...など心の健康についてもお気軽にご相談ください。相談に関する秘密は固く守ります。安心してご相談ください。

- 相談日 毎月第1金曜日 午前10時～11時30分
- 場所 詫間福祉センター 検診室
- 相談員 地域生活支援センターありあけの相談支援専門員
- 相談料 無料

直接会場にお越しください。また、電話で相談予約することもできます。  
（電話予約は、地域生活支援センターありあけ 57・5501）

問い合わせ 福祉課 73・3015

施設や医療機関の  
情報を知りたい。  
仕事をしたい。



### 三豊総合病院 「健康教室」 事前予約 必要

#### 【食べて治してハッピーライフ】

健康学習

『メタボリックが気になる人のための健康講座（1）』  
～これだけは知っておきたいメタボリックシンドローム～

日時 10月10日（金） 午後2時～3時30分

#### 【腎臓病教室】

テーマ：腎臓の働きについて

腎臓病に使われるお薬について

日時 10月16日（木） 午後3時30分～5時

#### 【夜間糖尿病教室】

テーマ：合併症 腎臓～透析はイヤ～

試食会 食欲の秋 ひと工夫でエネルギーが変わる！

日時 10月9日（木） 午後6時～7時30分

申し込み・問い合わせ

三豊総合病院 健康管理センター

52・3366（内線1610）

### 永康病院

#### 「高齢者ドック」のご案内

対象者 75歳以上  
（～昭和9年3月31日生まれ）

受付期間 通年

検査費用 9,000円

検査項目 健康診査およびがん検診  
（三豊市国保ドックと同じ内容）

追加検査（別料金）

頭部MRI、腹部超音波検査、  
喀痰検査、骨粗しょう症検査、  
肝炎検査、前立腺がん検査

申し込み・問い合わせ 永康病院 83・3001

