

藤岡市の健康寿命差

(平成22年調べ)

平均寿命	男性 78.57歳 女性 86.37歳
健康寿命	男性 77.38歳 女性 83.27歳

差は男性1.19年、
女性3.10年

1日の摂取目安

Q.野菜はどれくらい食べたらいいの？

A.1日小鉢5皿分
小鉢1皿分野菜料理：70g
(野菜たっぷりの味噌汁・青菜のおひたし・切り干し大根の煮物など)

Q.食塩の目安は？

A.1食あたりの塩分量は約2.6g(2.6g×3食=7.8g)
しょうゆ：小さじ1杯(約1g)
みそ汁：1杯(約1.5g)
ラーメン：1杯(約6g、汁を残すと3g)

乳幼児期～青年期(0～19歳)
食習慣の基礎づくりが大切です
特に小・中学生は、脂質や食塩を摂り過ぎている傾向に

20代では男女とも、野菜摂取量が少なく、目標値より100gほど不足しています。

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といっています。
ふじおか21夢プラン(藤岡市健康増進計画・食育推進計画)では、健康寿命の延伸を目標にライフステージごとに健康づくりを推進しています。

成人期～壮年期(20～64歳)
生活習慣病予防が大切です
野菜は1日350g以上、食塩は1日で男性8g未満、女性7g未満の摂取量が目標とされています。

健康寿命とは？

あります。それに対し、食物繊維やカルシウム、鉄は不足しがちです。主食・主菜・副菜をバランス良くそろえ、規則正しく食べましょう。

健康 Health

食生活を見直し健康寿命を延ばそう

健康づくり課 ☎2808



高齢期(65歳以上)
低栄養予防が大切です
特にたんぱく質をしっかりと摂り、主食・主菜・副菜のそろった食事を3食しっかりと摂りましょう。

また、群馬県の平均食塩摂取量は11.7gであり、目標値よりも4～5g多い値を示しています。中でも藤岡市は、重症高血圧者が多いことがわかっています。重症高血圧にならないためにも、普段から減塩を心掛けましょう。

さらに若い世代の朝食欠食率は、20代男性は41.7%、女性は25%と高くなっています。欠食すると食事バランスが崩れ、エネルギー摂取量が不足したり、不規則な食事により太りやすくなったりします。3食バランス良く食べるように心掛けましょう。

9月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
3日(日)	篠塚病院 篠塚・☎29261	星野医院 仲町・☎20116	原内科クリニック 下戸塚・☎402255	近藤歯科医院 上戸塚・☎28264
10日(日)	光病院 本郷・☎241234		アイリス診療所 森・☎22542	光病院 本郷・☎241234
17日(日)	鬼石病院 鬼石・☎53121	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎241111	坂井歯科医院 2丁目・☎20680
18日(祝)	くすの木病院 旭町・☎243111		戸塚クリニック 上栗須・☎201800	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-8114
23日(祝)	藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎21356	さわだ医院 岡之郷・☎41888	おおすか子どもクリニック 芦田町・☎58676	藤岡総合病院 宮本町・☎23311
24日(日)	篠塚病院 篠塚・☎29261	やまうち内科 2丁目・☎245792	田原内科クリニック 相生町・☎232552	清水歯科医院 上栗須・☎26655
				中島歯科医院 6丁目・☎241135

◎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

教えて！消費生活

Q 軽い気持ちで消費者金融から借金をしてしまいました。最初は計画的に返済できていたのですが、徐々に返済が追い付かなくなり、複数の消費者金融から借金をしてしまいました。毎月、返済に追われています。これからどうしたら良いのでしょうか。



多重債務で悩んでいませんか？

A 債務整理の手続き(任意整理・特定調停・個人再生・自己破産)をおすすめします。約束どおりの支払いができなくなった場合、督促をうけるだけではなく約束の支払い期限が過ぎると支払うべき元金に遅延損害金が増え、返済額が膨らんでいきます。返済のために新たな借金をするような状況になると借金は雪だるま式に増えて危険な状態に陥ります。そうならないために、消費生活センターでは債務状況を整理し、解決のための情報を提供しながら、法律専門家(弁護士、司法書士)への橋渡しを行います。気軽に相談してください。

消費生活の相談は消費生活センター

☎fax 兼用 ☎1133 (来庁相談要予約)

相談時間 平日午前9時～午後4時

子育てstyle

イヤイヤ期の対応

Q 2歳になる息子がいます。毎日「イヤイヤ」の連続ですが、きちんとしつけないと将来困るのではないかと心配です。

A 2歳くらいになると急激に自我が育ってきて、自分でやりたいという欲求がたくさん湧いてきます。これが自立への第一歩となります。このころの行動は大人から見ると「訳が分からない」ことが多く、つい叱ってしまうこともあると思います。しかし、大人が怒鳴ったり、力で押さえつけようとしたりしてもなかなかうまくいきません。まず大人が大きく深呼吸をし、気持ちを落ち着かせてから「イヤだったねえ」と声を掛け、子どもを抱きしめながら背中をトントンしてあげてください。この時期は、大人から「愛されている」と子ども自身が実感し、心の土台である自己肯定感を育む時期です。その土台がしっかりと築かれて初めてしつけができるのです。愛されていることを実感し親との信頼関係をしっかりと確立することが、その後に必要なしつけや学習に対する意欲へとつながっていきます。

子ども救急相談

☎#8000

月～土曜日
午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日・年末年始
午前9時～翌朝午前8時

9月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	1日(金) 午後1時20分～1時30分	栄養指導・試食など (先着12組)
股関節検診	13日(水) 午後1時～1時45分	平成29年6月生まれ
4カ月児健康診査	26日(火) 午後1時～2時	平成29年5月生まれ
BCG・ブックススタート ※要予約	12日(火) 午後1時～1時20分	平成29年3月生まれ
前期離乳食教室	4日(月) 午前10時～10時10分	平成29年3月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	1日(金) 午前10時～10時10分	平成28年12月生まれ
1歳児健康診査	20日(水) 午後1時～1時30分	平成28年9月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	28日(木) 午後1時～1時30分	平成28年2月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	22日(金) 午前9時30分～9時40分	平成27年5月生まれ
3歳児健康診査	21日(木) 午後1時～1時30分	平成26年5月生まれ
5歳児健康診査	5日(火)・6日(水) 午前8時50分～9時	平成24年9月生まれ ※集団遊びがあります