

毎日プラス小鉢2皿と減塩1日マイナス2g

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などがたくさん含まれています。野菜に含まれる食物繊維が血糖値の急上昇を防ぎ、低く抑えることで血管が守られ、血管の老化による生活習慣病も予防できます。そのためには、毎日350g以上野菜を食べることが必要だと考えられています。しかし、愛知県の野菜摂取量は全国ワースト1位で、1日当たり小鉢2皿分、約110gの野菜が不足しています。



また、塩分の摂り過ぎは、血圧が上がって生活習慣病のリスクが高くなり、胃がん、脳卒中、心臓病や腎機能障害を起こす恐れがあります。減塩することで、これらの患者数や死亡率が減少するといった効果が試算されています。

1日の摂取量の目標

野菜：350g
食塩：男性8g未満、女性7g未満

愛知県の平均摂取量 ※平成28年度国民健康・栄養調査
野菜：男性229g、女性238g
食塩：男性10.6g、女性9.3g

減塩のコツ

- 風味付けに香味野菜を使う
スープは具だくさんにする
麺類のスープは残す
減塩しょうゆなど、低塩の調味料を使う
味付けを確かめて必要なだけ調味料を使う



できることから食生活を見直してみましよう！

市民病院糖尿病教室 日程・内容

Table with 3 columns: とき (Date), 内容 (Content), 講師 (Instructor). Rows include dates from 10/9 to 10/16 and topics like '糖尿病について', '糖尿病と食事', '歯と眼の話', etc.

先市民病院内科外来 (0587(32)2111)

日程・内容 左表(全5回)
時間 午後2時~3時(最終日は午後3時15分まで)
先市民病院講堂

市民病院糖尿病教室

市民病院まつり
とき 10月20日(日)、午前10時~午後3時
市民病院内容 手術室見学、調剤体験、認知症自己診断など
問合先 市民病院管理課 (0587(32)2111)

嚥下障害について
嚥下とは、食物を噛み砕いて唾液と飲み込む動作のこと。物をうまく飲み込めない状態を嚥下障害といいます。最近、「よくおせるな」と感じていた方は、飲み込むタイミングがずれることで起こる嚥下障害の症状の一つかもしれません。食事のとき「おせる」からといって、必ずしも誤嚥(唾液や食物などが気管に入ってしまうこと)とは限りませんが、よくおせる場合は嚥下機能が低下している恐れがあります。おせるから食べたくないと思われ、患者さんもお辛いと思います。そういった方には、群に働き掛ける運動を行った



摂食・嚥下障害看護認定看護師 森 裕紀子

市民病院だより 第165回
嚥下とは、食物を噛み砕いて唾液と飲み込む動作のこと。物をうまく飲み込めない状態を嚥下障害といいます。最近、「よくおせるな」と感じていた方は、飲み込むタイミングがずれることで起こる嚥下障害の症状の一つかもしれません。食事のとき「おせる」からといって、必ずしも誤嚥(唾液や食物などが気管に入ってしまうこと)とは限りませんが、よくおせる場合は嚥下機能が低下している恐れがあります。おせるから食べたくないと思われ、患者さんもお辛いと思います。そういった方には、群に働き掛ける運動を行った

ご意見、ご要望は、市民病院広報委員会へ
0587(32)2111、FAX(0587)322115、Eメール(hospital@city.inazawa.aichi.jp)

高齢者インフルエンザ予防接種

実施機関 11月1日(金)~令和2年1月15日(水)
市内実施医療機関(下表)
対象 市内在住で、接種日に次のどちらかを満たす方
65歳以上②60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気がある(身体障害者手帳1級程度)
接種方法 市内実施医療機関で予約し、予約票に記入の上、接種してください
費用 1000円(持ち物)
健康手帳または高齢者予防接種記録カード
申し込み 電話などで実施医療機関へ
次のどちらかに該当する方は接種費用が無料になります。ただし、証明する書類が必要です
①生活保護を受けている世帯(必要書類:生活保護世帯受給証明書)
②市民税非課税世帯(必要書類:高齢者インフルエンザ用市民税非課税世帯証明(有料。200円)など)

市外の医療機関での接種
事前に申請すると、市外の医療機関で予防接種を受けることができます(県内に限る)。
※接種後の申請はできません
申請期間 10月1日(火)~12月20日(金)
対象 高齢者インフルエンザ予防接種の対象者で、次のどちらかを満たす方
①長期入院中または施設入所中で市内医療機関での予防接種が困難
②かかりつけ医が市外にある(県内に限る)
市外の医療機関での接種の流れ
①接種を希望する医療機関が予防接種の受け入れを行っているか確認
②健康推進課で申請 ※接種費用が無料の方は証明書を持参。家族以外が申請する場合は、本人の署名捺印がされた委任状が必要
③1週間後、健康推進課窓口で連絡票と予約票を受け取る ※郵送希望の場合は申請時に1通につき84円切手を持参
④必要書類を持参の上、医療機関へ

高齢者インフルエンザ予防接種 市内実施医療機関

Table with 4 columns: 地区 (Area), 医療機関名 (Medical Institution Name), 電話番号 (Phone Number), 地区 (Area). Lists various medical institutions across different districts like 大里東, 大里西, 稲沢, etc.



無料:費用の記載がないもの、申込不要:申込方法の記載がないもの

無料:費用の記載がないもの、申込不要:申込方法の記載がないもの