健康ひろば

●町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242

●岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514

●保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

すこやかメニュー Full-Course

年末年始の健康管理のコツ

クリスマスに忘年会、お正月とさまざまなイベントが続くこの時期は、何かと食べ過ぎ、飲み過ぎが続く上、運動不足になりがちです。

そしてお正月が終わって、気が付くと体重が増えていた・・・などという経験はありませんか。

食事やお酒の摂り方を少しだけ見直して、正月太りや胃腸の疲れを予防しましょう。

食べる順番を意識してみましょう

食事をする時には、野菜（食物繊維）→タンパク質→炭水化物の順に食べると食べ過ぎや肥満を予防することができます。

お腹が空いている時には、お肉やご飯から手をつけてしまいがちですが、サラダなどの野菜を先に摂ると、その後に食べる糖質や脂質の吸収が緩やかになり、肥満の原因となる急激な血糖値の上昇を防ぎます。野菜のほかにキノコ類や海藻、こんにゃくなども効果的です。

お餅の食べ過ぎに注意

餅一個のカロリーは、茶碗一杯のご飯に相当します。大きいものは一度に1個、小さいものは2個までにするなど量を決めると食べ過ぎを防ぐことができます。

おつまみの選び方

唐揚げなどの揚げ物は油の吸収率が高いため、少量でも高カロリーです。お酒を飲む時には、できるだけ揚げ物以外のおつまみを選びましょう。それでもお肉が食べたい時には、できるだけ赤身の肉を選び、焼き鳥ならタレより塩を選ぶとカロリーを抑えることができます。

また、枝豆やお刺身、冷や奴などは良質なたんぱく質を含み、脂質の代謝やアルコールの分解速度を高める優秀なおつまみです。

アルコールの選び方

ビールや日本酒、甘いカクテルなどは糖質を多く含み、飲み過ぎると身体に脂肪として蓄積されます。できるだけ糖質が少ない焼酎、ウイスキーを選ぶようにしましょう。しかし、どのようなお酒でも飲み過ぎるとアルコールの分解が追い付かず、肝臓の機能が低下してしまいます。

適量はビール大瓶1本、日本酒1合、焼酎0・6合、ウイスキー水割りシングル2杯、ダブル1杯程度と言われています。

アルコールを飲む前に

空腹よりも胃に何か入れておくとアルコールの吸収が遅くなります。牛乳やヨーグルトなどの乳製品が特におすすめです。

なお、飲酒前に水を飲むと、胃の粘膜が洗い流され、アルコールの吸収が早くなるので注意しましょう。

健康カレンダー

1月 16日（月）～31日（火）

16 月 にこにこ運動クラブ
10：00～11：30　保健センター
町立病院皮膚科診療（午後）

17 火 乳幼児健診
13：00～15：00　保健センター
町立病院眼科診療（午後）

19 木 いきいき元気教室
10：00～12：00　保健センター

20 金 楽しく語る会
10：00～11：30　保健センター

23 月 にこにこ運動クラブ
10：00～11：30　保健センター

24 火 町立病院眼科診療（午後）

26 木 いきいき元気教室
10：00～12：00　保健センター

30 月 にこにこ運動クラブ
10：00～11：30　保健センター
町立病院皮膚科診療（午後）

31 火 子育てサロンまんまるひろば
おはなしじゃんけんぽん
10：30～11：30　保健センター
町立病院眼科診療（午後）

今月の健康標語 おふろはいって　タオルでふいて　せいけつになろう　（市北５　高畠快綸さん）

戸籍の窓 2017

こんにちは よろしく

11月15日
香　西　翔（しょう）　太（た）ぐん　雅之　市北１

ごめいふくを お祈りします

11月17日
髙　松　秀　夫さん　89歳　新田

11月28日
中　西　　康さん　56歳　赤川１

11月30日
星　　重　盛さん　91歳　昭栄

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として
藤本　明夫　様（市北５）
100,000円
（故シヅヱ様）

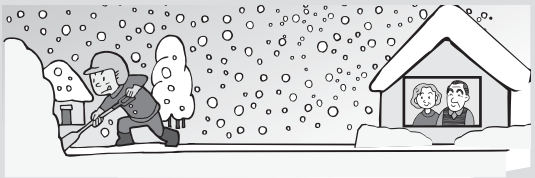
●亡義母の生前のお礼として
本間　義昭　様（赤川１）
（故穴戸さだよ様）

●亡夫の生前のお礼として
髙松　壽美　様（新田）
50,000円
（故秀夫様）
星　きみ子　様（昭栄）
100,000円
（故重盛様）

※寄付に係る氏名および金額の掲載は本人の承諾を得て掲載しています

HOT ホット ふくし

月形町高齢者等福祉除雪サービスをご利用ください



月形町では、冬期間の日常生活の維持と緊急時における避難路の確保を図るため、除雪の支援が必要な世帯に対し、福祉除雪サービスを行っています。

【除雪する箇所】
・玄関などの出入口付近
・窓および暖房用等排気口の付近

【対象世帯】
①世帯全員が70歳以上の世帯
②月形町ふれあい見守り推進事業の見守り対象となっている世帯
③障がい者が属する世帯
（18歳以上65歳未満の方が同居する世帯を除く）
④ひとり親世帯（ひとり親と18歳未満の子で構成する世帯）
⑤病気やけが等のため、一時的に支援が必要な世帯
ただし、次の世帯については、対象外となります。
・上記①または②に該当しても、二世帯住宅などで同一住居に世帯を別にする子が住んでいる場合
・冬期間不在にしている世帯

【利用料】
除雪作業１時間当たり　800円

【申請先】
月形町社会福祉協議会（交流センター内）で申請することができます。備え付けの申請書がありますので、必要事項を記入し提出してください。
☆申請に必要なもの・・・印鑑

一度申請の手続きを行うと、その後は必要の都度、電話で申し出るだけでサービスを利用することができます

問合せ先
保健福祉課高齢者支援係（保健センター内）
☎53・3155　FAX53・3177
Eメール　korei@town.tsukigata.hokkaido.jp
月形町社会福祉協議会（交流センター内）
☎53・2928　FAX53・2927

ゆりかご町民還元割引券❶ H29.1.31まで有効
ゆりかご町民還元割引券❷ H29.1.31まで有効
月形温泉ゆりかご町民還元割引券
大人２５０円・小学生１５０円・１枚で４人まで有効
切り取ってご利用ください ※他の割引との併用はできません