

東部事務所が移転!

沼津市西沢田へ 4月1日から業務を開始

昭和58年から沼津市若葉町(旧・東沢田)において業務活動を行ってきた(財)静岡県予防医学協会東部事務所が手狭になったことから、同市西沢田に移転し、4月1日より業務を開始します。



静岡県予防医学協会の東部事務所は、沼津市若葉町を拠点に県東部地区の住民・学校・官公庁・企業等の健康診断をはじめ事務業務等を実施してきました。その後、健診・件数の増加等により、業務量に比し著しく施設が手狭となり、また駐車場も限られていて業務用車両が増えるなか、車で訪れるお客様には駐車に大変なご不便とご迷惑をお掛けしてきました。

近年、業務の拡大が図られてきているが、この建物は建物密集地に立地しており、周りに空き地が無いため増築の可能性がなく、大型健診車両の駐車場もない。今までは、毎日のように静岡からの出張で健診を行っているが、県東部への出張体制を充実強化することを目的として当協会では、東部事務所を移転することに決め、移転計画を進めておりました。

新事務所は、沼津市西沢田で沼津駅から北西方向、駅からバスで約15分、西沢田停留所前(書店の跡地)に位置しています。東名高速道路沼津インターチェンジまで約15分、また国道1号線にもすぐ近くで交通の便も良い所で



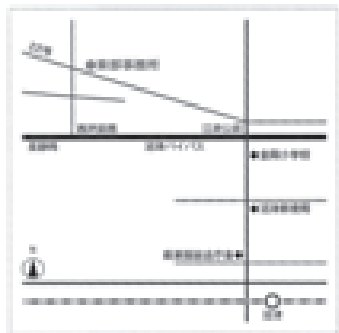
は、東部事務所を移転することに決め、移転計画を進めておりました。新事務所は、沼津市西沢田で沼津駅から北西方向、駅からバスで約15分、西沢田停留所前(書店の跡地)に位置しています。東名高速道路沼津インターチェンジまで約15分、また国道1号線にもすぐ近くで交通の便も良い所で

編集後記

新年度が始まりました。ポカポカ陽気で心がウキウキしてきますね。「けんこう静岡」編集担当が変わり、メロメロに原稿を揃える難しさがよくわかり、発行期日を気にしながら何とか第一〇一号の発行をすることができました。ほっと一息!でもそれも束の間、次号の紙面づくりの構成を考えなければ...。そのため花見に出かける。お酒を飲んでみる時に斬新なアイデアがひらめいてくるとかこないとか。

新事務所の建物は、鉄骨造一階建て延床面積225㎡となり、従来の事務所に比べて約5倍の規模になりました。また懸案でもあった来客用駐車場も拡大し、業務用車両をはじめ大型レントゲン車を停めても、なお十分な

東部事務所案内図



東部事務所
〒410-0007 沼津市西沢田729-11
TEL. 055-921-1934 FAX. 055-921-1588

THPデモンストレーション事業

2月12日、コマツ教習所様でTHPデモンストレーション事業(栄養講話)を行いました。



『バランスのよい食事って?』というテーマで昨日の食事を書き出してもらったり、普段の食事のバランスチェック、ごはんや野菜料理の適量クイズを行いました。普段の食事でも不足しているもの、摂りすぎているものを振り返りながら、最後は今日から出来るような食事目標を設定しました。

質問・記入内容

バランスのよい食事って?

Q1. バランスのよい食事はなぜ大切?

→A: すべての食品は「不完全な食品」です。わたしたちの身体に必要な栄養素はいくつもありますが、すべてを含んでいる完全食品は存在しません!そのため、「いろいろな食品をバランスよく食べる」が必要です。

Q2. バランスのよい食事はどんな食事?

- 主食 (ごはん、パン、麺類)
 - 主菜 (お肉、お魚、卵、大豆製品)
 - 副菜 (やさい、海藻、きのこ)
- A: 主食・主菜・副菜がそろった食事!

1. わたしの1日の食事

昨日の朝・昼・夕の食事を思い出して書き出してみましょう。

2. バランスチェック

昨日の朝・昼・夕の食事のバランスチェックをしましょう。

<朝食>

主食

主菜

副菜

3. どのくらいの量がベスト?

- ① 1食分のご飯(主食)の量はコンビニおにぎり(1・2・3・4)個分
- ② 1日分の野菜料理(副菜)の皿数(1皿:小鉢1つ)は(1・3~4・5~6・8)皿分
- ③ 1日分のメインの料理(主菜)の皿数(1皿:魚一切れ程度)は(2・3・4・5)皿分
- ④ 1日分の牛乳の量は(50・100・200・400)cc
- ⑤ 1日分の果物の量は(50・100・200・400)g
- ⑥ 1日分の間食(お酒、お菓子、ジュース)のカロリーは(50・200・400)kcal

答え:①コンビニおにぎり2個分 ②5~6皿分 ③3皿分 ④200cc(牛乳1本)
⑤200g(みかん2~3個、りんご小1個) ⑥200kcal

4. 何が不足?摂りすぎ?

普段の食事の中で足りないもの、摂りすぎているものを書き出してみましょう。

5. 食生活の中でできそうなこと

今日からできそうなことを書き出しましょう。
例)朝食に牛乳をコップ1杯飲む
缶コーヒーをお茶に変える 等

今回は対象者の方々に自分の食事を思い出してもらい、書き出してもらうことで「自分自身の食生活の振り返り」を行いました。テレビや雑誌などにはいろいろな食情報がのっていますが、「今の食べ方でよいのか」をチェックする機会はなかなかありません。今回の振り返りをきっかけに、よい食習慣を新たに追加いただけたらと思います。

管理栄養士 橋本響子

けんこう講話

骨密度講話~将来のために骨骨元気~



12月11日、富塚中学校のヘルスプロモーション・フェスタの中で骨密度について話をしました。それに先立って行われた骨密度検査の結果を見ながら、将来、骨粗鬆症にならないためにはどうしたらいいかを話しました。

骨密度とは

骨密度とは、骨がどれくらい詰まっているかをあらわすもので、骨がどれくらい丈夫かわかります。骨がスカスカになりもろくなった状態を骨粗鬆症といいます。

骨密度は20歳代まで増え、40歳代になると減っていきます。減らないようにすることはできません。骨粗鬆症を防ぐためには、減っても大丈夫なように若いうちになるべく蓄えておくことが大切です。

丈夫な骨をつくるには

①カルシウムを摂る

カルシウムは骨の材料です。材料が十分になれば、骨を丈夫にはできません。

また、カルシウムはひとが生きていく上で様々な役割があります。カルシウムを摂る量が少ないと身体の機能を保つために骨からカルシウムを出してしまいます。牛乳・乳製品、海藻、豆腐、小松菜などカルシウムが豊富な食品を意識して摂るようにしましょう。



②ビタミンDを摂る

カルシウムの吸収にはビタミンDが必要です。ビタミンDは太陽の光(紫外線)を浴びると皮膚で作られます。わざわざ外に長時間いる必要はないですが、休みの日も1日中家の中にいるのではなく、買い物などに出かけましょう。ビタミンDは食品からとりいれることもできます。脂ののった魚などに豊富に含まれます。

③運動をする

骨をカルシウムに沈着させるためには、運動をして骨に刺激を与えることが必要です。せっかくなにかのカルシウムを摂っても、運動をしなければ骨を丈夫にすることができず、使われなかったカルシウムは身体の外に出されてしまいます。

今回は成長期の中学生在が対象でした。今回の骨密度は成長段階のものであり、これからの生活でよくも悪くも変わります。少しでも意識することで将来のために骨を丈夫にできるといいと思います。

保健師 前田裕子

けんこう講話、運動、保健指導へのお問合せは
電話: 054-278-7716 健康相談係まで