人のうごき

7月1日～7月31日届出分（敬称略）

町に届出のあった希望者のみを掲載

うぶごえ

氏名	保護者	住所
江藤　慶（けい）	崇文	御船
上田　夏愛（なつめ）	浩誠	辺田見
宮田　明和（あおい）	竜平	辺田見
廣田　樹（いつき）	知己	木倉

おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
吉田都基子（80歳）	7・2	滝川
村上　勝美（63歳）	7・4	滝川
木山サツキ（93歳）	7・13	小坂
木山トモエ（105歳）	7・17	小坂
齊藤　敏行（87歳）	7・18	木倉
増岡　洋子（68歳）	7・19	木倉
川地サチヱ（94歳）	7・19	小坂
近田　博士（78歳）	7・21	辺田見
池永ハツ子（94歳）	7・21	高木
藤野　禮子（79歳）	7・26	高木
野口　文子（48歳）	7・26	木倉

おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
森田　昇（93歳）	7・27	御船
木村ムツコ（82歳）	7・28	七滝

DATA

恐竜の郷（きょうりゅうのさと）　御船町（みふねまち）

東経　130度48分
北緯　32度42分
面積　99.03㎢
町木　もっこく
町花　ふじ

人口

（平成28年7月末現在）

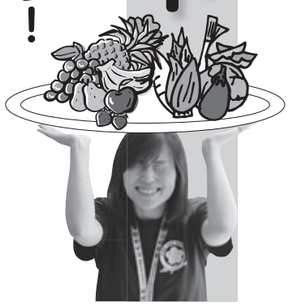
	前月比
男	8,350人（－1人）
女	9,086人（－28人）
計	17,436人（－29人）
世帯数	7,069世帯（－3世帯）

高齢化率　32.2%

※高齢化率は、65歳以上の人が人口に占める割合です。

健康へのヒント

毎日の食事で健康を守ろう！



様々な生活習慣病の予防や、健康寿命を延ばすためには、毎日の食生活が重要です。毎日を元気で過ごすために、また将来寝たきりになどならないようにするために、日々の食生活を見直し、健康づくりに取り組むことが求められています。今回は、食生活の大事なポイントをまとめてみました。

足りない栄養素はないか、好きだからといって摂り過ぎているものはないか、振り返ってみましょう。

	キーワード	ポイント	補　足
1	エネルギーの摂り過ぎを防ぐ	体重管理 ・朝晩２回測る ・記録する ・デジタル体重計を使う	生活習慣病予防の基本は肥満を防ぐこと！ 自分に合わせた食事の量を摂ることが大切です。
2	栄養バランスのよい食事を摂る	「主食」「主菜」「副菜」を揃えること。	栄養素であるたんぱく質、脂質、糖質、ミネラルなどはそれぞれ働きが異なり、それらをそろえた食事がバランスのよい食事です。
3	野菜をたくさん、果物を適量摂る	一日の目標量 ★野菜：350ｇ以上 ★果物：100ｇ	野菜や果物に多く含まれる食物繊維は、コレステロールの吸収や食後血糖値の上昇を抑える働きがあります。
4	塩分の摂り過ぎを防ぐ	塩分摂取目標量 ○男性：8ｇ未満 ○女性：7ｇ未満	なんと、梅干１個に約１ｇの塩分が！「ちょっとずつ」減らしていくことが減塩のコツです。
5	脂肪の摂り過ぎを防ぐ	よい油と注意が必要な油は７：３くらいでとりましょう。 ※よい油：冷蔵庫で固まらない油 注意が必要な油：固まる油	スナック菓子やケーキ、加工食品など･･･目に見えない油には要注意です！

くらしの保健　9月　長月

お出かけ情報

恐竜博物館　開館中

７月24日㊐～８月31日㊌は毎日開館！ 上記期間中は、大学生以下無料で入館できます。

開館時間　９時～17時
（入場は16時30分まで）

休館日　毎週月曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始
※時期によって変更あり

入館料　（個人の場合）
大人500円
高校・大学生300円
小・中学生200円
小学生未満無料（保護者同伴）

パレオマイクロワールド

日時　９月17日㊏　10時～12時

内容　顕微鏡を用いてとても小さな化石を観察し、自分だけのコレクション箱を作ります。

定員　20名

受付開始　８月17日㊌　９時～

保健カレンダー

■乳幼児健診

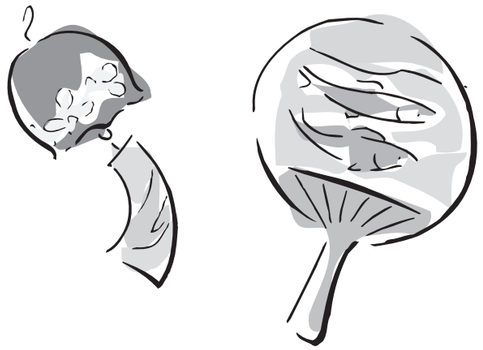
健診名	日程	対象者	受付時間
４カ月児健診	**7日㊌**	H28.4～H28.5月生	10時
７カ月児健診	**7日㊌**	H28.1月生	9時
1歳６ヶ月児健診	**7日㊌**	H27.1～H27.2月生	13時
10カ月児教室	**21日㊌**	H27.11月生	9時30分

■教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フッ化物塗布	**7日㊌**	1歳～4歳	14時30分～15時30分
もぐもぐ教室（離乳食教室）	**14日㊌** ※要予約	H28.8月の4カ月児健診受診者	10時
妊婦・育児相談	**21日㊌** ※電話予約	妊婦・産婦・乳幼児	13時30分～15時30分
母子健康手帳交付	**毎週月曜日** ※電話予約	妊婦	13時30分～16時30分
健康相談（電話予約をおすすめします）	**常時**	どなたでも可	8時30分～17時15分

※会場は、すべて保健センターとなります。

㊐ 保健センター（健康推進係）　☎282-1602



休日当番医

４日㊊	のぐち皮ふ科医院	皮	☎237-4112
11日㊊	たかぞえ内科循環器内科クリニック	内･消･外･胃･整	☎282-0070
18日㊊	山地外科胃腸科医院	内･外･循･胃	☎237-0003
19日㊋	榊田外科医院	外･整･胃･肛･泌	☎282-6363
22日㊍	藤岡医院	内･消･小	☎282-0405
25日㊊	西村病院	内･胃	☎237-1551

※当番医療機関は予告なく変更になることがあります。受診前には必ず電話または、郡医師会ホームページでご確認ください！

※受診する際は必ず保険証をお持ちください！