

健康百科

生活習慣病予防と食事

生活習慣病は、偏った食生活や過食、飲酒、喫煙、運動不足などのさまざまな生活習慣の乱れが関係しています。その中でも特に重要なのが食習慣であり、適切なカロリーとバランスの良い食事を3食取ることが、生活習慣病予防の第一歩です。

「栄養3・3運動」とは

健康的に過ごすための食生活を分かりやすく示したものが「栄養3・3運動」です。「3・3」とは、「朝・昼・夕の3食」と「3色食品群のそろった食事」を取ることを表しています。毎日の食事に取り入れることで、バランスの良い食事を目指すことができます。

「3色食品群」とは

食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴ごとに、「赤色の食品」「黄色の食品」「緑色の食品」の3つのグループに分類したものです。

- 赤色の食品…肉、魚、卵、大豆、乳製品など、体を作るものになります
- 黄色の食品…ご飯、パン、麺、芋類、砂糖、油など、エネルギーのもとになります
- 緑色の食品…野菜、海藻、キノコ類、果物など、体の調子を整えます

改めて現在の食生活を振り返り「栄養3・3運動」を実践して、生活習慣病を予防しましょう。

【問】 ☎健康づくり課Tel.48-6883

9月は高齢者被害防止月間です

令和4年度に古河市消費生活センターに寄せられた相談件数は791件でした。そのうち、65歳以上の高齢者からの相談件数は、248件で相談件数の31%を占めています。不安や疑問を感じたら、消費生活センターにご相談ください。出前講座も実施しています。

【問】古河市消費生活センター(☎商工観光課内)Tel.23-1718
(出前講座に関する内容：☎商工観光課Tel.22-5111)

古河市消費生活センター
場所 市役所古河庁舎
相談日 月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
時間 9時～12時、13時～16時



無料点検に気を付けよう

近所を回っているという業者が訪ねてきて、排水管の高圧洗浄を勧められ契約した。作業後に床下を無料で点検してもらったところ、湿気がひどく放置すると大変だと言われた。浴室のリフォーム工事も勧められ、大手メーカーの浴槽を100万円値引きされると言われて契約した。契約金額の半分は工事前に支払う約束となっており、不安だ。



センターからのアドバイス

一度契約すると、他の場所も点検したいと言って、次々と契約させようとするケースがあります。業者に不安がある場合は、契約書受領日から8日以内なら、クーリングオフで解約が可能です。悪質な業者は言葉巧みに消費者の不安をあおり、契約を取り付けようとします。契約は慎重にしましょう。

9月は茨城県認知症を知る月間です

認知症キャンペーンコーナーを市役所三和庁舎、健康の駅、古河断熱東公民館に9月29日(金)まで設置していますので、ぜひ、ご覧ください。また、市では認知症になってもできるだけ住み慣れた地域で安心して暮らせるよう「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。認知症の疑いがある人などに対して、認知症サポート医と医療・介護職がチームを組み、自立に向けた支援や家族へのサポート等を行っています。

【問】 ☎高齢介護課Tel.92-4921

相談

高齢者サポートセンターへご相談ください

家庭訪問

認知症の知識を有する高齢者サポートセンターの職員が訪問します

チーム員会議

必要に応じて、専門の医療機関へ受診の促しや調整を行うほか、必要な医療や介護サービスの検討を行います

認知症の症状に沿った対応や今後の方向性についてアドバイスをを行い、その後、関係機関へと引き継ぎます

～ 相談・問い合わせ窓口 ～

高齢者サポートセンター古河 Tel.23-6517 : ご本人・家族の意向を伺いながら支援します。お気軽にご相談ください
 高齢者サポートセンター総和 Tel.23-5661 :
 高齢者サポートセンター三和 Tel.77-1901 :



こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

セキグチ書店は、本屋さんという枠を超えた活動をしている熱心な書店です。「子どもたちをはじめ、みんなが集まる場所になってほしい」というスタッフの思いから、地域のつながりを大切にしたいさまざまなイベントを行っています。

人との出会いや本に触れるキッカケをSNSで発信していますので、ぜひ、チェックしてみてください。

地域密着42年 セキグチ書店



【店舗概要】

住所：関戸1205-1
電話：98-0811



イベントなどの情報はこちら

こがキラメンバー ちゃんたけ