

## 野菜を食べよう

## 目標は1日350g

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれていて、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。しかし、国の調査によると、岩手県の野菜摂取量は女性で286g、男性で299gという結果が出ており、目標の数値には届いていません。

野菜料理一皿70gとすると、1日5皿でおよそ350gに相当します。いつもの食事にプラス1皿を目標に野菜摂取を心掛けましょう！

おにれ☆  
食育応援隊！



### ★野菜料理1皿(70g)の例★



青菜のおひたし



かぼちゃの煮物



具だくさんみそ汁

## 食育まつり開催！

食育クイズや栄養相談など、食育に関するイベントを開催します。

野菜の計量体験に挑戦した人には、野菜の詰め合わせをプレゼント！無くなり次第終了しますので、早めにお越しください。

- とき…12月15日(日)11時～13時
- ところ…江釣子ショッピングセンター・パル ジョイスタジオ
- 内容…野菜の計量体験、栄養相談、減塩ハム・ソーセージの試食、食育クイズなど
- 問い合わせ…健康増進課 ☎72-8295



昨年の食育まつり(野菜の計量体験)



シニアのための  
くらしのマ+知識

シニアのくらし・健康づくりなどに役立つ情報をお届けします！

長寿介護課  
☎72-8221

## ココロもいきいき！ 大人の「きょうよう」と「きょういく」

皆さんは「きょうよう(今日、用)」がありますか？「きょういく(今日、行く)」ところがありますか？

人生100年時代、住み慣れた地域で生活し続けるには、身体だけでなく、心の健康も大切です。健康長寿3つの柱の一つである「社会参加」が、実は心身の健康を維持するためにとっても大きく影響してきます。90歳を過ぎても元気な人に話を聞くと、元気の秘訣は「集まりに行くこと」と答える人がとても多いです。集まりに参加すること、加えて小さなことでも役割を持つことが、心身を元気に保つために効果があるようです。地域の活動、趣味の活動、ボランティア、仕事など、身近な興味のあること、できることから始めてみましょう！





## 本年度市が実施する特定健診・がん検診 医療機関での受診は12月25日までです!!

健(検)診は、あなたの健康状態を知るための大切な機会です。毎年継続して受診することは自身の健康度チェックのほか、がんなど病気の早期発見、早期治療にもつながります。

本年度、市が実施する特定健診・がん検診で、まだ医療機関で受診していない人は積極的に受診しましょう。

- 対象者…本年度、市から特定健診または前立腺がん・肝炎ウイルス検診・子宮頸がん・大腸がん検診の受診券が送付された人
- 受診医療機関…送付している受診券または同封の医療機関一覧をご覧ください
- 個別健診・検診(医療機関での受診)期間…12月25日(水)まで



### 休日当番医(9時~17時)

月日	内科系	外科系
11月23日(土)	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
11月24日(日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	斉藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
12月1日(日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2階 ☎61-3372	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
12月8日(日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
12月15日(日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
12月22日(日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003
12月29日(日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820	斉藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
12月30日(月)	柴田医院 新穀町一丁目6-10 ☎61-5130	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
12月31日(火)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230

### 休日当番薬局(9時~17時)

月日	薬局	
11月23日(土)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550
11月24日(日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023
12月1日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
12月8日(日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
12月15日(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121
12月22日(日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
12月29日(日)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023
	テルス調剤薬局 花園町一丁目6-11 ☎61-3757	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
12月30日(月)	テルス調剤薬局 花園町一丁目6-11 ☎61-3757	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
12月31日(火)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	あさひ薬局北上店 花園町一丁目7-8 ☎61-2838
	中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976	

### 日曜日当番整骨院(9時~17時)

月日	施術所	月日	施術所
11月24日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	12月15日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
12月1日(日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	12月22日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
12月8日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	12月29日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104

### 休日当番歯科(9時~12時)

月日	歯科
12月15日(日)	北上歯科医院 花園町一丁目6-29 ☎63-4010
12月30日(月)	サイトウデンタルクリニック 大通り二丁目6-18 ☎63-3011
12月31日(火)	さくらデンタルクリニック 川岸二丁目10-25 ☎62-1110



※第3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認の上、保険証を忘れずに受診してください。

### こども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスします。

#8000 または ☎019-605-9000(年中無休 19時~23時)