

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 171

問 保健センター (☎23-8877)

テーマ
みんなで
目指そう
健康長寿



味覚の秋 ～おいしく野菜を食べよう～

愛知県民は野菜の摂取量が少ない!?

全国の野菜摂取量の平均は276.5gであり、この10年間で、男女ともに減少しています。中でも愛知県民の野菜摂取量は少なく、男性ワースト1位、女性ワースト3位です。平均して1日に約230gの野菜を取っていますが、1日に摂取したい野菜の量(350g)より約120g少ないのが現状です。



「旬」を気にしていますか?

多くの食材が年中手に入りますが、食材には旬の時期があります。旬の食材は、①おいしい、②安い、③栄養価が高いという3つの特徴があります。ホウレンソウの旬は冬ですが、冬採りのホウレンソウは夏採りのホウレンソウの約3倍のビタミンCが含まれており、旬を意識することで効率良く栄養素を得ることができるのです。

旬の野菜を一品プラス!

秋が旬の野菜は、チンゲンサイ、カボチャ、タマネギ、サツマイモ、ミズナなどです。加熱してかさを減らすことで野菜を多く摂取しやすくなります。普段の食事に旬の野菜を使った料理を一品プラスして旬を楽しみましょう。



脳ドック(後期)のお知らせ

MRI装置を使って、脳および脳血管疾患(脳梗塞、脳動脈瘤、脳微小出血など)の早期発見のために行われる検査です。

内 問診、血圧測定、身長・体重測定、頭部MRI(脳断層)・MRA(脳血管)検査、医師による診察・結果説明

※MRIとMRAは同時に検査します。

対 市内在住の40歳以上(昭和54年3月31日以前生まれの人)で刈谷市脳ドックを初めて受診する人



実施期間 11月から31年2月

次の人は対象から除きます

- ・ペースメーカーを装着している人
- ・手術などにより体内に金属が入っている人
- ・妊娠中または妊娠している可能性のある人
- ・閉所恐怖症の人

医療機関名	定員
刈谷豊田総合病院(住吉町)	160 人
辻村外科病院(井ヶ谷町)	35 人
一里山・今井病院(一里山町)	50 人
平野クリニック(高須町)	40 人

※頭痛など気になる症状のある人は、直接医療機関で受診してください。

※アートメイクや入れ墨をしている人は、受診できない可能性があります。施術店に確認してください。

¥ 10,000円(検診当日に医療機関窓口へ)

申 9月27日(休)(消印有効)までに、①「脳ドック希望」、②氏名(フリガナ)、③住所、④生年月日、⑤性別、⑥電話番号、⑦希望医療機関名(第3希望まで記入可)をハガキまたはFAX(26-0505)で保健センター(〒448-0858 若松町3-8-2)へ。

※ハガキまたはFAXはどちらか1人1枚です。申込多数の場合は抽選とし、結果は10月25日(休)までに全員に送付します。第1希望にもれた場合、第2・3希望に空きがあればその病院で再抽選します。以前に、刈谷市脳ドックに当選し、のちにキャンセルした人も申し込むことができます。

※刈谷市国民健康保険の加入者で、受診日時点で1年以上加入している人は申請により費用の一部が助成されます。詳細は国保年金課(☎62-1206)へ。