

# 健康情報

今月の担当



管理栄養士  
たけだ さなえ  
竹田 早苗

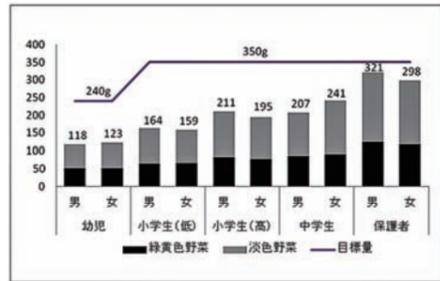
目指そう！1日野菜350g

野菜350gは  
これくらい



野菜はビタミンや、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、350g以上食べることによってそれらの栄養素が取れ、高血圧、糖尿病などの生活習慣病やがん予防などに効果があると報告されています。他にも彩りや香りなどの機能、酸化作用や免疫力を上昇させるなどの機能もあります。いずれも他の食品では代用できず、健康を維持するためには野菜は食生活になくてはならないものです。

野菜はなぜ  
身体に必要なのか？



3～15歳までのお子さんと保護者の野菜の摂取量

平成28年度に町内の3歳から15歳までのお子さんとその保護者の食生活の実態を把握するために、夏(7月)と冬(12月)に食生活実態調査を行いました。結果を見ると町の子もたちは、国の平均と比べ野菜を食べている量が少ないことがわかりました。子どもの頃の食習慣はその後の全ての年代の健康に影響を与えます。もう一皿、野菜を使った料理を食卓に出すよう意識してみましよう。

厚真町の子どもと保護者は野菜の摂取量が少ない

食生活実態調査の結果を受け、町の子どもの食と健康について考えるため、平成30年度に「あつまっ子・食と健康向上委員会」を発足しました。メンバーは各こども園・小中学校の保護者代表の方と養護教諭、町の栄養士、保健師、保育士、食生活改善推進協議会の会長のほか、アドバイザーとして保健所職員や大学の講師などがいます。委員会では子どもと保護者の野菜摂取量が少ないことに目を向けて、プロジェクトを開始しました。また、「おちやのこ野菜」や「野菜☆アッププロジェクト」として、野菜摂取量を増やすことを目的にリーフレットの作成などの取り組みを始めます。子ども料理教室などのイベント時にリーフレットに掲載しているレシピを使って調理実習を行い、11月の文化祭ではレシピの試食も用意する予定です。

あつまっ子・食と健康  
向上委員会

**野菜を手軽に  
食べるためのポイント**

○買ってきたら一気に洗って、すぐ使える形に切って水気をしっかりと切り、保存容器や保存袋に入れて保存する。保存目安は、冷蔵で4日、冷凍で1か月程度です。ほとんどの野菜が冷凍可能で、冷凍すると食感は落ちやすいですが、汁物や煮物に入れるとおいしく食べられます。

○冷蔵庫に残っている半端な野菜は、具だくさんの汁物にしたり、加熱して塩、コショウ、オリーブ油で和えて保存しておく、いろいろな料理に展開できて便利です。

今後、リーフレットは全戸配布を予定しています。野菜を使い切れず困っているという方にもおすすめの保存法や、簡単な調理方法も載せています。厚真町の野菜を食べて、子どもとその保護者だけでなく、町民みんなで健康になりましよう。



受動喫煙防止対策が義務化されます！

平成30年7月に健康増進法の一部が改正・公布され、令和2年4月の全面施行に向けて段階的に施行されます。このことによって、望まない受動喫煙を防止するための取り組みはマナーからルールへと変わります。

法律の一部は、7月1日から施行され、学校、病院、行政機関、児童福祉施設では原則「敷地内禁煙」となっています。町では、下記の施設が敷地内禁煙となりますので、ご注意ください。

禁煙場所で喫煙すると、道などの指導や勧告、命令に従わない違反者には、罰則が適用されます。なお、敷地内禁煙の場所に設置された「特定屋外喫煙場所」においては喫煙可能です。設置場所については各施設にお問い合わせください。

厚真町所管施設 敷地内禁煙場所	
● 役場本庁舎・別館	● 総合福祉センター
● 青少年センター(教育委員会)	● スポーツセンター
● こども園つみき	● 厚真子育て支援センター
● 宮の森こども園	● 厚南子育て支援センター
● 厚真中央小学校	● 上厚真小学校
● 厚真放課後子どもセンター	● 厚真中学校
	● 厚南中学校
	● 厚南児童会館
	● 学校給食センター

問い合わせ 町民福祉課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871



敷地内禁煙



特定屋外喫煙場所

## 【募集】放課後児童クラブ支援員

募集職種(人数)	① 放課後児童クラブ支援員(時給)(3人) ② 代替支援員(若干名)
応募資格	(イ) 放課後児童クラブ支援員の資格を有する方 (ロ) 保育士、教員、児童厚生員などの資格を有する方 (ハ) 放課後児童クラブの仕事に興味があり熱意がある方
勤務時間	① 学校開業日…12時30分～18時30分のうち4時間(下校時間により勤務時間の変更あり) 学校休業日・土曜日…7時30分～18時30分のうち5時間～7時間45分 ② 学校開業日…12時30分～18時30分のうち3時間(下校時間により勤務時間の変更あり) 学校休業日・土曜日…7時30分～18時30分のうち指定した時間
勤務日	① 日曜・祝日を除く週6日のうち原則5日間 ② 支援員が不足した場合に勤務
賃金	(イ)(ロ) 時給980円 (ハ) 時給910円
勤務期間	随時採用～令和2年3月31日
各種保険	社会保険などは法律に基づき適用

○応募方法 履歴書(写真貼り付け)と資格証明書(コピー可)を提出してください

○締切 随時募集(ただし①は定員になり次第募集を締め切り)

○応募・問い合わせ 教育委員会 生涯学習課 社会教育グループ(〒059-1601 京町165-1 ☎27-2495)

## 【募集】こども園臨時職員

募集職種(人数)	① 保育士(若干名) ② 看護師(1人) ③ 保育補助員(若干名) ④ 代替調理員(若干名)
応募資格	① 保育士資格をお持ちの方 ② 看護師資格をお持ちの方 ③ 保育業務に関心のある方 ④ 調理業務に関心のある方
勤務地	①③④ こども園つみき、宮の森こども園 ② こども園つみき
勤務時間	①②③ 7時30分～18時30分のうち5時間30分～7時間45分(応相談) ④ 8時30分～15時のうち3～6時間程度(応相談)
勤務日	①②③ 日曜・祝日を除く週6日間のうち5日間 ④ 日曜・祝日を除く町が指示した日
賃金	① 月額167,200円～(7時間45分勤務の場合)賞与あり ② 月額180,700円～(7時間45分勤務の場合)賞与あり ③ 月額150,800円(7時間45分勤務の場合)賞与あり ④ 時給890円
勤務期間	随時採用～12月31日(令和2年3月31日まで更新の場合あり)
各種保険	社会保険などは法律に基づき適用

○応募方法 履歴書(写真貼り付け)と資格証明書(コピー可)を提出してください。

○締切 随時募集

○応募・問い合わせ 町民福祉課 子育て支援グループ(〒059-1692 京町120 ☎26-7872)