

# 健康情報

## 食べすぎ・飲みすぎに気をつけよう

今年も早いもので12月になりました。年末年始は、クリスマスやお正月など飲食の機会が増え、つい食べすぎやお酒を飲みすぎになりがちです。また、冬は、寒さに伴って運動量が少なくなり、カロリーが消費しにくい季節です。気になる「正月太り」を防ぐために次の3項目を意識しましょう。

### 食事は食物繊維の多い順に食べる

食物繊維が豊富な野菜から食べることで、空腹感が減り食べすぎを防ぐことができます。また、先に野菜を食べることで、食後の血糖の急上昇を抑え、脂肪をためこみにくくします。

さらに、食物繊維には、余分なコレステロールを体外に排せつする働きがあります。一般家庭でのお祝い事のメニューは、野菜などの食物繊維の多い食品が少なくなり

ちです。野菜スープを添えたり、お雑煮は餅を少なく野菜をたっぷり入れるなど工夫をして食物繊維を取りましょう。

### 食物繊維の多い食材

野菜類、海藻、きのこ、こんにゃく、豆類、根菜類など

### お酒の飲みすぎに気をつける

アルコールは、高カロリーであることに加え、食欲を増進させます。そのため、1日のアルコールの適量を守り、カロリーの取りすぎに気を付けましょう。

アルコールの飲みすぎは、水やお茶と一緒に取ることで防げます。

1日のアルコールの適量  
 純アルコール量で20g程度  
 ビール 中瓶(ロング缶)1本  
 日本酒 1合  
 ワイン グラス2杯

※女性は男性と比べて、アルコールの代謝が遅いため、少量のアルコールでも肝臓に負担がかかってしまいます。そのため、上記の2分の1〜3分の1の量を目安にしましょう。

### お酒を飲むときはおつまみも一緒に食べる

アルコールを摂取し、肝臓の代謝機能が働くためには「タンパク質」が必要になり、代謝の際に大量の「ビタミン」を消費します。そのため、「タンパク質」と「ビタミン」を補える食品かつ低カロリーの

おつまみを選びましょう。おすすのおつまみ  
 冷奴、枝豆、納豆、刺し身、ピクルス、バンバンジー(鶏ささみ使用) など



会食時の感染対策を  
 していますか？  
 会食時は、つい会話弾んで飛沫が飛散しやすく、感染リスクが高まります。会食を行う際には、以下の点に注意しましょう。

- 少人数、短時間で行う。
- なるべく普段一緒にいる人で行う。
- 深酒・はしご酒は控える。
- 箸やコップは使いまわさない。
- 席は斜め向かいにする。
- 体調が悪い人は参加しない。
- 食べるときだけマスクを外し、会話時はマスクを着用する。
- 適切に換気されているなど、ガイドラインを順守した店を選ぶ。

今月の担当



保健師  
堀井 菜々恵

## 情報ひろば INFORMATION

☎：電話 ☒：Eメール ☑：ホームページ FAX：ファックス

### 介護保険の還付金詐欺にご注意を

近日、介護保険料の還付金を受け取れるなどと、うそを言われ、現金をだまし取られる詐欺事件が道内で相次いでおり、警察が注意を呼び掛けています。

還付金申請書などの記載に不備がある場合を除いて、職員が電話や訪問をすることはありません。また、還付金の手続きを銀行で行うことや、ATMの操作で還付金をお返しすることは一切行っておりません。

保険料などについて不審な電話や訪問を受けた場合は、すぐに役場住民課福祉グループが警察署にご相談ください。

### 問い合わせ

住民課福祉グループ ☎26-17872

### 独立行政法人自動車事故対策機構からのお知らせ

独立行政法人自動車事故対策機構(ナスバ)より、交通事故被害者世帯の皆さんに次の救済制度をご紹介します。

### ○介護料支給

自動車(バイクを含む)事故による重度後遺障害(脳損・脊損)により介護を要する方へ、後遺障害の程度などに応じて月額3万6500円〜21万1530円を支給します。

### ○交通遺児等育成資金貸付

自動車(バイクを含む)事故により死亡または重度後遺障害(脳損・脊損)を負われた方の義務教育終了前の子弟に対し、月々一定額の育成資金を無利子で貸し付けします。

### ○交通遺児等友の会入会

自動車(バイクを含む)事故により死亡または重度後遺障害(脳損・脊損)を負われた方の義務教育終了前の子弟のいる家庭に対し、交流会やレクリエーションを開催しています。

### ■問い合わせ

独立行政法人自動車事故対策機構 札幌主管支所 ☎011-218-8155

### 1月の運転免許証更新時講習の日程

苫小牧市交通安全センターで行っている運転免許証更新時講習(優良)の日程をお知らせします。この他の講習日程(一般、違反、初回)については、下記までお問い合わせください。

10時30分～11時	4日(火)、5日(水)、11日(火)、12日(水) 17日(月)、20日(木)、21日(金)、25日(火) 26日(水)、27日(木)、31日(月)
13時30分～14時	6日(木)、14日(金)、18日(火)、28日(金)
15時30分～16時	4日(火)、6日(木)、14日(金) 18日(火)、26日(水)

(一社)苫小牧地区交通安全協会 ☎0144-33-1458

### 町税 今月の納期

科目	納期
介護保険料 第4期	1月6日(木)

お支払いには、便利な口座振替をご利用ください。

問い合わせ 住民課 福祉グループ ☎26-7872



## こぶしの湯 あつま イベントカレンダー 1月

こぶしの湯あつま ☎26-7126

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
⑤ 10倍	②	④	③	① 3倍		
9	10	11	12	13	14	15
⑤	②	④	③	①	2倍	
16	17	18	19	20	21	22
⑤ 3倍	②	④	③	①		3倍
23	24	25	26	27	28	29
	②	④ 2倍	③ 風呂	①	②	
30	31					
	②					

※イベントは予告なく、変更となる場合がございます。

- ⑤毎週日曜▷ちびっこデー：小学生はサービス券2枚
- ②毎週月曜▷シルバーデー：65歳以上はあつまるカードポイント3倍
- ④毎週火曜▷メンズデー：男性はサービス券2枚
- ③毎週水曜▷高齢者無料入浴券の日：町交付の無料入浴券ご利用でヘルシーセットが750円→550円
- ①毎週木曜▷レディースデー：女性はサービス券2枚
- ②最終金曜▷町民の日：誕生月の町民はレストラン利用で入浴無料

- ・2と6のつく日はあつまるカードポイント3倍
- ・5のつく日は町交付の無料券利用であつまるカードポイント5倍
- ・毎月26日は風呂の日：あつまるカードポイント3倍、サービス券2枚

1月2日(日) 毎年恒例正月イベント  
あつまるポイント10倍セール

1月1日(土)	レストラン…休業 日帰り入浴…10:00～18:00
1月2日(日)	レストラン…11:30～14:00 17:00～19:30
1月3日(月)	日帰り入浴…10:00～20:00