

ヘルシーナの健康応援NAVI



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

野菜をもりもり食べて健康に！

野菜摂取量は愛知県がワースト！

平成24年度国民・健康栄養調査によると、愛知県民の野菜摂取量の平均値が男女とも最下位という結果でした。おいしい野菜が身近にあり、農業が盛んな田原市からすると、意外な結果ですね。

野菜の摂取は1日350g

野菜摂取量の平均値(g/日)

	男性	女性
第1位	長野県(379g)	長野県(365g)
第2位	島根県(358g)	島根県(323g)
第3位	新潟県(333g)	東京都(312g)
最下位	愛知県(243g)	愛知県(240g)

平成24年度国民・健康栄養調査より

野菜に含まれるカリウム、ビタミンC、食物繊維といった栄養素は生活習慣病である高血圧症、脳卒中、がん等を予防する働きをもっています。これらの栄養素を十分摂取する

ためには1日350g、野菜料理にすると5皿分の量が必要であると言われていています。
しかし、調査結果をみると愛知県は男女とも100g以上不足しており、1位の長野県と比較すると大きな差があります。健康のために、野菜350gまたは1日5皿を目標に、毎日野菜を食べましょう。

田原産の野菜を食べて健康に



田原市は、キャベツ・ブロッコリー・トマト・とうもろこし・セロリなど、全国でトップクラスの野菜の産出額を誇ります。身近にとれる旬の野菜は、栄養価が高く新鮮です。地元でとれるおいしい野菜をもりもり食べ、野菜摂取ナンバー1の健康で元気なまちを目指しましょう。

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 13:30~15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール(育児体験コース)	3月7日(土) 8:50~9:00	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 ※予約制 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
離乳食教室(前期)	3月11日(水) 9:50~10:00	田原福祉センター	5~6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
離乳食教室(後期)	3月10日(火) 9:50~10:00	あつみライフランド	8~11カ月の第1子とその保護者 ※予約制(定員16組) 離乳食講習と調理実習、試食など
育児相談	3月13日(金) 9:30~10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象) ※母乳相談は生後6カ月まで(原則1回)
	3月2日(月) 9:00~10:30	あつみライフランド	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8:30~17:00)
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

● 休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
2月8日(日)	かわせ小児科	☎22局1230	3月8日(日)	藤岡医院	☎32局1515
	田原歯科クリニック	☎23局1626		杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
2月11日(水・祝)	昭和医院	☎32局3749	3月15日(日)	鈴木歯科医院	☎32局0239
	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184		第2国見医院	☎23局2302
2月15日(日)	北山クリニック	☎23局3946	3月21日(土・祝)	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22局6477
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700		岡田医院	☎37局0001
2月22日(日)	仲谷歯科	☎23局2327	3月22日(日)	藤井歯科医院	☎45局2123
	朽名医院	☎33局0162		富永医院	☎23局1316
3月1日(日)	きまた眼科	☎23局1092	3月29日(日)	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	伊藤歯科医院	☎22局1104		かわい歯科	☎24局0080
3月1日(日)	国見医院	☎22局0756	3月29日(日)	川瀬医院	☎35局1511
	まち眼科	☎22局2710		渡辺歯科医院	☎32局3561
	木村歯科医院	☎22局0404			

診療時間 内科☎9:00~17:00/歯科☎9:00~12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131