

めざせ！ N新冠 K健康 Pプロジェクト

お菓子について

体重は気になるけれど、つい食べてしま
うことが多いお菓子。お菓子は意外と高エ
ネルギーのものが多く、食べる量が増える
と肥満につながります。

食べすぎないためにもまずはお菓子の特
徴を把握して、上手に楽しめるようになり
ましょう。

◆洋菓子

主にチョコレート、アイスク
リーム、クッキー、ケーキなど
のお菓子。バターや生クリーム
などの動物性脂肪が多く含まれ
るため高エネルギーです。

◆和菓子

主に大福、だんご、ようかん、
せんべいなどのお菓子。糖質の
多いあんやお米、もち米などが
使われるため血糖値が上がりや
すいですが、脂肪は少なめなの
で比較的低エネルギーです。

◆スナック菓子

じゃがいもやとうもろこし粉
末などを油で揚げているためエ
ネルギー量、糖質量ともに多く、
塩分也多めです。



◆果物

ビタミン、ミネラル、食物繊維
が豊富で季節ごとの変化も
楽しめます。便秘予防にも役
立つため、間食におすすめで
すが、吸収されやすい糖質（果
糖）も多く含まれています。

◆菓子パン

見た目以上に脂質が多い食
品です。生地にバターを使っ
たり、具にクリームを入れた
り、揚げなどの要因が重なる
ため高エネルギーです。

※食事代わりの甘いもの・菓子パンに注意！

手軽で簡単に食べられますが、脂質や糖
質が多いわりにミネラル類、ビタミン類な
どの栄養素は少ないです。そのため、栄養
バランスが偏り、体脂肪が蓄積されやす
くなります。

□食べる時のポイント

- ①時間を決める
遅い時間に食べるとエネルギーを消費で
きず、脂肪として蓄積されてしまいます。
お菓子を食べるのは15時までにし、だ
ら食べないように時間で区切りましょう。
- ②大きさ・量を調整する
小袋入りや小さめでも満足できる良質
なものを選ぶ、大袋でも食べる分だけお皿に移
して食べるようにするなど調節しましょう。

食事・お菓子・運動のバランスを上手く
とりながら、健康的な生活を送りましょ
う。

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113



けんこう ガイド

脳のMRI検診で 脳血管疾患の早期発見を！

「脳血管疾患」には、脳の血管が詰
まる「脳梗塞」と、血管が破れる「脳
出血」や「くも膜下出血」があり、こ
れらは「脳卒中」とも呼ばれています。

脳血管疾患は、が
ん、心疾患に続く、
日本の死因の上位を
占めており、新冠町
でも同様の傾向があ
ります。



このような、脳血管疾患の予防につ
ながるのが「頭部MRI検査」などの
「脳ドック」です。これらの検査では、
症状が出ない無症候性脳梗塞や、破れ
る前の脳動脈瘤が見つかかることも
ありますので、安心のためにも、一度、
受診されることをお勧めします。

また、脳血管疾患を、誘因する最大
の危険因子が、高血圧・喫煙・動脈硬
化であり、他にも、多量飲酒、睡眠不
足や運動不足などの生活習慣も引き金
になると言われています。

脳血管疾患を防
ぐためにも、ご自
身の健康のため
にも、年に1度は「特
定健診」を受け、健
康状態を確認しま
しょう。



町では、今年度より、町内で受診で
きる「脳のMRI検診」を計画し、8
月3日より予約を受付しましたが、募集
開始から、わずか2時間で、定員とな
る100名の申込を受けました。

今年度の検診は、一回のみというこ
とで、希望する全ての方に受診をして
いただくことはできませんでしたが、
次年度以降も継続的な実施を検討して
いきたいと思っています。

また、予約ができた皆さんは、受付
時間や注意事項などについてのお手紙
を送付しますので、確認の上、検診会
場にお越しください。

●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

介護ワンポイントアドバイス ①59

介護支援係からのお知らせ

「高齢者ニーズ調査の結果④」

昨年8月に実施した「高齢者ニ
ーズ調査」の結果をお知らせします。

【質問項目⑤】もの忘れについて

もの忘れの自覚や予防方法、認知症となっ
た時のお金の管理についてお聞きしました。
もの忘れに対し4割以上が不安を感じて
おり、6割以上の方が予防のために何かし
らの取組をしているとのことでした。

取り組み内容としては、運動や食事が
40%以上で最も多く、次いで他者交流が約
25%、脳トレクイズが約15%となりました。
町主催の認知症予防教室への参加は約
6%にとどまっておりますので、数多くの
参加をお待ちしています。

【認知症予防教室

（脳の元気アップ教室）

町内の生活館などで、認
知症予防を目的とした教室
を行っています。内容は、
運動や食事、脳トレニン
グとなっています。



●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係 仙波 明子



健康カレンダー

9月			静内保健所からのお知らせ ☎0146・42・0251	9月									8月					月日	健康カレンダー	場所
16日 (水)	15日 (火)	4日 (金)		29日 (火)	19日 (土)	18日 (金)	17日 (木)	14日 (月)	9日 (水)	8日 (火)	4日 (金)	3日 (木)	26日 (水)	25日 (火)	21日 (金)	20日 (木)	19日 (水)			
13時00分～16時00分	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分	13時00分～受付	9時45分～受付	午後12時45分～8時15分	午前の部	13時00分～受付	10時00分～12時00分	13時00分～受付	14時00分～15時00分	12時00分～10時00分	10時00分～12時00分	10時00分～12時00分	13時00分～受付	9時45分～受付	18時30分～20時00分	10時00分～12時00分			
女性の健康相談	ひだか青年期家族の集い・交流会	こころの健康相談	3歳児健康診査	1歳6ヶ月・健康診査	脳のMRI検診		フッ素塗布	お喜楽おたつしや塾	BCG予防接種	健康相談・介護相談	お喜楽おたつしや塾	お喜楽おたつしや塾	お喜楽おたつしや塾	3歳児健康診査	1歳6ヶ月・健康診査	からだリセット講座	お喜楽おたつしや塾			
※要予約 (9月15日まで)	※要予約 (9月14日まで)	※要予約 (8月31日まで)	保健センター	保健センター	保健センター		保健センター	保健センター	保健センター	新冠老人憩いの家	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター			