

# ノルディックウォーキング 体験会

今年も『ノルディックウォーキング体験会』を開催します！

ノルディックウォーキングをやったことがある方も初めての方も、安心して参加頂ける内容です。

皆様のご参加をお待ちしています！！



日 時	第1回目：平成30年9月11日(火) 14：00～15：30
	第2回目：平成30年9月18日(火) 14：00～15：30
	第3回目：平成30年10月2日(火) 14：00～15：30
会 場	1回目：門別総合町民センター内スポーツセンター及びすこやかロード 2回目：門別公民館及びすこやかロード 3回目：富川公会堂及び富川さるがわせせらぎ公園周辺
定 員	20名 ※日高町民限定
持 ち 物	運動しやすい服装・運動靴・飲み物・汗拭きタオル・帽子・リュックサックなど ※ポールは貸し出しします。
参 加 料	72円(保険料として3回分)
受付期間	<b>9月5日(水)まで</b> 月～金曜日 8：30～17：15
お問い合わせ 申し込み先	日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届の提出を忘れずに!!

児童扶養手当、特別児童扶養手当を受給されている方は、前年の所得状況や支給対象児童の監護状況等確認のため、毎年、現況届を提出する必要があります。

提出が必要な方には、8月上旬に必要な書類を郵送いたしますので、忘れずに提出してください。

なお、下記の提出期限までに提出がなければ、平成30年8月分以降の手当が支給停止となる場合がありますので、ご注意ください。

【提出期限】 児童扶養手当 平成30年8月31日(金)  
特別児童扶養手当 平成30年9月11日(火)

【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て福祉課 子育て支援グループ 電話 01456-2-6183  
日高総合支所 地域住民課 福祉・保険グループ 電話 01456-6-3173

# 栄養コラム

## 「間食シリーズ」～子ども（小学～高校生）編～

大人にとっては心の栄養、成長期のお子さんには補食の意味もある間食ですが、食べ過ぎは肥満や生活習慣病の原因にもなります。

シリーズ2回目は、子ども（小学～高校生）の間食のとり方についてお伝えしていきます。

習い事や部活動など、放課後の過ごし方が人それぞれであるため、規則正しく食事をとるのが難しくなっています。そんなときに間食をうまく利用しましょう。

### ☆夕食の時間はそれほど遅くならない場合は・・・

前回の大人編で紹介したように、1日200kcal以内でおさまる内容にとどめましょう。なるべく夕食の栄養をしっかりとってほしいためです。

### ☆塾や習い事で夕食の時間が遅くなる場合は・・・

軽い食事と考えて、出かける前におにぎりや野菜スープなどがとれると良いです。

夕食までの空腹感をやわらげ、帰ってからの食べ過ぎを防ぎます。

※帰ってから食べる際も脂肪が少ない、消化の良いものを中心に食事しましょう。

例) うどん、湯豆腐、高野豆腐の卵とじ、大根煮、汁物など



### ☆スポーツなど、運動量が多い活動をしている人は・・・

運動量が多い人は、エネルギーをたくさん消費するのでその分、エネルギーをとる必要があります。

からだづくりがスポーツの結果にもつながります。バナナ等の果物、不足しがちなカルシウムの補給に牛乳・乳製品など、エネルギー源となるおにぎりなどを中心にとりましょう。

## 上手な医療機関のかかり方

安心して安全な医療を受けるためには、医療機関と患者さんが情報を共有し、信頼と協力のもとで医療を実施する必要があります。受診する際の準備や心がまえを知り、上手に医療機関にかかりましょう。

### ○症状を的確に伝えましょう

- ・いつから、どこが、どのように具合が悪いのか
- ・今までかかった病気
- ・現在飲んでいる薬、薬の副作用の経験やアレルギー歴などを医師に伝えましょう。うまく伝えられるように、メモを書くなど準備しましょう。

### ○「診療時間内」に受診しましょう

- ・救急のとき以外は、診療時間内に受診しましょう。
- ・救急外来では、できる検査や治療が限られることがあります。

### ○不安やわからないことは、遠慮せず聞きましょう

- ・不安に思うことやわからないことは、遠慮せずはっきり聞きましょう。
- また、検査方法や治療方法について、目的やそれにとりあうリスクなども確認しておきましょう。

### ○薬を受け取ったら、よく確認をしましょう

- ・薬を受け取る際には薬の内容、用量、飲み方などを薬剤師に確認しましょう。
- また、飲み合わせは大丈夫か、飲み忘れた場合の対応なども確認しましょう。

### ○「かかりつけ医」をもちましょう

- ・日ごろの体調の相談や病気の早期発見、健康管理のアドバイスを受けることができます。
- さらに専門的な検査などが必要な場合には、総合病院などを紹介してもらえます。

### 【お問い合わせ先】

日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173