

秋の集団健診(特定健診・後期高齢者健診)を受けましょう!!

10月19日(土)は今年最後の集団健診です。5月に健診を受けていない方は、ぜひ受けましょう。

健診では、身体計測・血圧測定・採血・心電図・眼底検査・尿検査を行います。

村では、昨年度より尿中推定塩分量検査をしています。

皆さんは1日にどれくらい塩分を摂っているでしょうか?

昨年度の村の平均塩分摂取量は**9.56g**でした。

長野県の塩分摂取量の目標は**1日8g以下**です。

だしの旨味や香辛料を利用したり、塩分の少ない調味料を使ったり日々の食事で減塩をしていきましょう。

今日の食事からゆる〜く減塩を心がけましょう!



9 SEPTEMBER

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

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| | | | | | |
|---|---------|---------------|------------|-------------------------------------|------------------------------|
| <p>廃果や廃棄残さ等の適切な処理について</p> <p>畑・果樹園・庭など家の外に野菜や果実など動物の餌となるものを放置すると、クマ類が誘引され、繰り返し出没する原因にもなるので、適切に処理をしてください。</p> | 1 赤口 | 2 先勝 | 3 先負 | 4 仏滅 | 5 大安 |
| | 胸部レントゲン | | ロコトレ教室 | | 資源物 新聞 ペットボトル |
| 6 赤口 | 7 先勝 | 8 友引 寒露 | 9 先負 | 10 仏滅 | 11 大安 |
| スポーツフェスティバル | 憩いの日 | | キラリアクア健康教室 | ロコトレ教室 不燃物 ガラス、陶磁器 その他くず、灰 | 資源物 プラ製容器 段ボール 白トレイ |

| | | | | | | |
|----------------|--------------------|----------------|----------------|--|--|------------------------------|
| 13 先勝 | 14 友引 スポーツの日 | 15 先負 | 16 仏滅 | 17 大安 | 18 赤口 | 19 先勝 |
| | | 農業委員会農地法関連届出締切 | | ロコトレ教室 | | 資源物 紙容器 雑誌・古着 牛乳パック |
| 20 友引 土用 | 21 先負 | 22 仏滅 | 23 大安 霜降 | 24 赤口 | 25 先勝 | 26 友引 |
| 家庭の日 | 憩いの日 | | キラリアクア健康教室 | ちょこトレ教室 ファーストブック(図書館) | ロコトレ教室 音楽会(筑北小) | 特定健診・大腸検診 |
| 27 先負 | 28 仏滅 | 29 大安 | 30 赤口 | 31 先勝 | <p>薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」</p> <p>NO!と断る勇気をもとう</p> <p>10月1日から11月30日は「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」を国と県で実施しています。</p> | |
| | 憩いの日 | | | 住民税、国保税、各種料金10月分納期限 乳房エコー・マンモグラフィ検診 | | |

※都合により事業・行事の日程を変更する場合がありますので、村からのお知らせ等でご確認ください。

からだにとって無理のない果物の1日分の摂取量は80Kcal分です。(それぞれの果物の80Kcalを目安で皮付きの重さです) 果物ではないけれど、つつい食べ過ぎてしまう芋と栗ご参考に...

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|---------|------|-----|-----|
| 干し柿 | バナナ | 甘かき | りんご | みかん | はっさく | いちご | 巨峰 | キウイフルーツ | スイカ | 甘栗 | 芋干し |
| 30g | 100g | 140g | 170g | 200g | 350g | 240g | 100g | 170g | 300g | 40g | 25g |
| | | | | | | | | | | | |

11 NOVEMBER

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