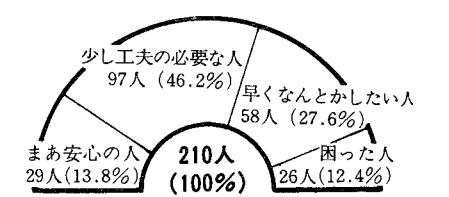


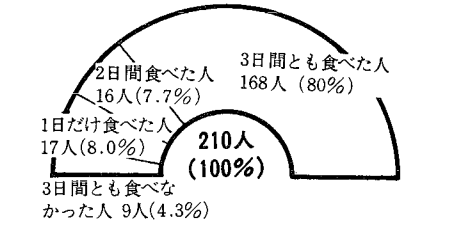
第1図 バランスのとれた食事をしていますか



第2図 各食品群の摂取率

1群 (緑黄色野菜)	51.5%
2群 (くだものその他の野菜)	76.2%
3群 (肉、魚、卵、豆類)	83.8%
4群 (穀類、いも、砂糖)	91.7%
5群 (乳類、海藻)	55.0%
6群 (油脂)	68.7%

第3図 朝食を食べていますか



健康と食生活  
食事は生命の根元であり、健康の源です。毎日つくる食事に何らかの栄養的配慮がなされれば、長い年月の間に、健康は自然と家庭の中に根をおろします。むづかしい栄養価の計算は知らなくても、昼はあんなものを食べたから、夕食はこんなものにしよとか、かたよらない食事への関心が大切なのです。そこで食生活に次の点を配慮すれば家族の健康は保証されるでしょう。

主要食品の選択  
毎日の食事に、肉、魚、卵、牛乳、豆類と、それらの加工

町の食生活改善推進委員が中心となって、本町の女子高校生を対象として実施した食事調査の結果がまとまりました。二五〇名の対象者のうち、二一〇名の方から回答があり回収率は八四％でした。調査方法は、九月中の三日間で食べた物を六つの基礎食品に分類して答えてもらう簡

この表は、六つの基礎食品をバランスよく食べているかどうかの調査です。バランスのとれていない人もなり、少し食事に工夫をしなければならぬ人が加えらる。事をしていない人(困った、早くなくかしたい)が40%に

この表は朝食を食べない人が何人いるか……の調査ですが、3日間の調査で、完全に朝食を食べた人が80%でしたが、20%の人がキチント朝食がとられておりませんでした。

健康と食生活  
食事は生命の根元であり、健康の源です。毎日つくる食事に何らかの栄養的配慮がなされれば、長い年月の間に、健康は自然と家庭の中に根をおろします。むづかしい栄養価の計算は知らなくても、昼はあんなものを食べたから、夕食はこんなものにしよとか、かたよらない食事への関心が大切なのです。そこで食生活に次の点を配慮すれば家族の健康は保証されるでしょう。

もっとバランスのとれた食事を不足している緑黄色野菜 女子高校生対象 食事調査結果

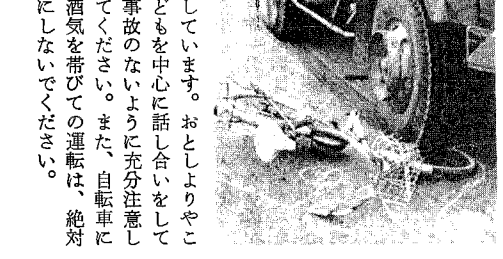
国保とわたしたち 16 健康を守るには

なた自身です。好物だからといって偏食せず栄養のバランスを考え、適度な運動、ストレスの解消など自分なりに健康保持法を試みてみましょう。

道路交通法の一部が改正され、12月1日から施行になります。主な改正内容は次のとおりです。

- 酒酔いは免許取り消し  
麻薬や覚せい剤を飲んでの運転と、酒酔い運転は厳罰で一度の違反で免許は取り消されます。
- 無車検、無保険も違反点  
いままでは道路交通法違反に問われるのみで、行政処分を受けなかった次のような違反も、今後は処分の対象になります。

自転車は……正しく安全に  
最近自転車による事故が増加の傾向にあります。その中で、お母さんたちの自転車の乗り方が悪いようです。特に目につくのは自転車に酒気を帯びての運転は、絶対にしないでください。



第1回交通安全大会開かる

去る九月二十九日午後一時半より町民体育館に於て第一回小須戸町交通安全大会が開かれました。

宣言決議

われわれは本大会開催の趣旨のもとに「交通事故は人災であり、みんなが注意し、真けんになれば必ずや防止できる」とを確信し、

道路交通法の一部が改正され、12月1日から施行になります。主な改正内容は次のとおりです。

- 酒酔いは免許取り消し  
麻薬や覚せい剤を飲んでの運転と、酒酔い運転は厳罰で一度の違反で免許は取り消されます。
- 無車検、無保険も違反点  
いままでは道路交通法違反に問われるのみで、行政処分を受けなかった次のような違反も、今後は処分の対象になります。

S53 小須戸町事故発生状況

事故別	9月	
	発生件数	傷者数
人身事故	2 (4)	2 (6)
死者数	0 (0)	
物損事故件数	0 (1)	

( )は前年同月

交通安全大会は交通安全の動きによく注意して「安全な正しい歩き方」を励行し、特に老人、幼児や身体の不自由な人の保護に努めること。

