

保健福祉だより

2月

◎事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
2	金	母親学級	母子手帳の交付を受けた方	保健福祉センター
6	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	
7	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	
20	火	予防接種「ポリオ」 午後1時30分から	生後3カ月から7歳6カ月まで	
21	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	
27	火	乳児健診 午後1時30分から	H12年10月1日、 11月30日生まれ 5月31日生まれ	

犬の引き取り日 2月は、ありません。
取り締まり日 9日(金)、23日(金)

寝たきりや体の不自由な方の 喀痰検査(結核検査)のお知らせ

かつて結核は死の病として恐れられていましたが、医療技術の進歩などにより比較的短期間で完治する時代になりました。しかし年をとって免疫力が衰え、発病する例もあり、高齢者の結核患者がますます増えているのが現状です。

そこで結核の早期発見・感染予防を目的に喀痰検査を行います。寝たきりや高齢等で体の不自由な方を対象に、痰の中に結核菌がないかどうかを調べます。家から外へ出られないために健康診断(胸部レントゲン検査)を受けていない方は、ぜひこの機会に喀痰検査をお受けください。

- ☆ 検査料金 無料
- ☆ 検査機関 巻保健所
- ☆ 申込締切り 2月9日(金)
- ☆ 申込・問い合わせ先 役場住民課 保健福祉係へ

マンモグラフィ(乳房X線撮影)による 乳がん検診実施のお知らせ

食生活の欧米化や生活様式の変化に伴う女性ホルモンの乱れにより、近年、乳がんは、発生率、死亡率とも増加傾向にあります。村では、視触診に加え、より精度の高い検診を実施することを目的に、マンモグラフィ(X線撮影)による検診を、来年度より実施する計画です。実施に先立ち、試行として下記の日程でモデル検診を実施します。希望者は、期日までに申し込みください。

- ☆ 日 時 2月9日(金)
午後1時～2時30分
- ☆ 受付会場 味方村保健センター
- ☆ 対象 50才以上の者及び40才以上で乳がん家族歴のある方 先着15人
- ☆ 検診料金 無料
- ☆ 申込期限 1月26日(金)
- ☆ 申込・問い合わせ先 役場住民課 保健福祉係へ

年金コーナー

国民年金の納め忘れは
ありませんか?
国民年金の納め忘れは
ありませんか?

保険料は2年を経過すると
時効になり、納めたくても納
められなくなります。



この場合、老の支えとなる
老齢基礎年金を減額された
り、万が一の時の障害基礎年
金を受給できなくなるといっ
た等々のデメリットが
あります。

別表 平成12年の保険料額

定額保険料の場合	
平成12年1月～12月 までの1か月分の保険料	13,300円
1年分の保険料	159,600円

付加保険料の場合	
平成12年1月～12月 までの1か月分の保険料	13,700円
1年分の保険料	164,400円

国民年金の掛金は、
確定申告で忘れずに
申告しましょう

平成12年1月から12月まで
に納入された保険料は、確定
申告の時、全額社会保険料控
除の対象になります。

**介護入門講習会の
参加者を募集します**
(社)白根地域シルバー人材セ
ンターでは、家事援助を含む
介護入門講習会を実施します。
ぜひご参加ください。
とき 1月26日(金)・30日(火)
午前9時から午後3時
ところ 白根市保健センター
対象者 シルバー会員と一般
住民 25名
持ち物 筆記用具
申込期限 定員になり次第締
切ります。
連絡先 (社)白根地域シルバー
人材センター
☎ 3737312154

**シルバー人材センター
入会説明会**
平成12年度第5回入会説明
会を開催します。
仕事を通じて生きがいを見
い出ませんか。
おおよね60才以上の、健康
で働く意欲のある人の入会を
お待ちしております。
とき 1月25日(木)
午後1時30分から
ところ 白根市カルチャーセ
ンター2階研修室
問い合わせ (社)白根地域シル
バー人材センター
☎ 3737312154

もっと知りたい 食品表示の 基礎知識

栄養バランスのよい食事は健康づくりの重要な要素です。健康を気づかう人なら、加工食品を利用するときも、その食品にどんな栄養分が、どれだけ含まれているかが気になるでしょう。

そんなときにぜひ確認したいのが、「栄養表示基準制度」による栄養成分表示です。

栄養表示基準制度は、平成8年の栄養改善法の一部改正によって導入された制度。食品メーカーなどが販売する食品に、熱量や栄養成分などの栄養に関する情報を表示するときには、栄養表示基準に従って栄養成分を表示しなければならないこととして、表示のルールを規定しています。

表示する内容は、①熱量(エ

栄養表示 含まれている栄養成分を 表示で読み取る

栄養成分表示	
1箱(××g)当たり	←
エネルギー	200kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	11.1g
糖質	21g
ナトリウム	155mg
カルシウム	100mg
鉄	1.7g
ビタミンA	450IU
ビタミンB	10.3mg

熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、糖質、ナトリウムの含有量は必ず表示。

食物繊維やカルシウム、ビタミン、鉄など、その他の栄養成分が記載されます。

栄養成分は、100g、または100ml、1食分、1包装、1枚、1粒などの1食品単位の含有量。

消費者に読みやすく、分かりやすい用語で記載。

*「糖質」の代わりに「炭水化物」で表示されることがあります。

エネルギー)、②たんぱく質、③脂質、④糖質、⑤ナトリウムの五つの基本項目とその他の栄養成分(カルシウムや鉄などのミネラル、ビタミン類など)の1食品単位での含有量です。食品単位100gまたは100ml、1袋、1食などの単位で、「1袋当たり」「1食当たり」で表示するときは、もとの食品の量(g、ml)も記載されます。

また、栄養表示基準では「低カロリー」「高たんぱく質」「カルシウム強化」など栄養成分の含有量を強調する表示について、明確な基準値を設定しています。今回は、栄養成分の強調表示のルールについてご紹介します。

取材協力：厚生労働省