



夏バテを防ごう！

8月は暑い日が続くため、「夏バテ」になりやすい季節です。体内の水分・ミネラルが失われることによる脱水症状、食欲の低下による栄養不足、暑さとエアコンによる冷えの繰り返しで生じる自律神経の乱れなどが原因で、疲れが抜けにくく、身体の不調が続くといった「夏バテ」の状態になります。夏バテ対策をしっかりと行って暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ対策

- ・こまめな水分補給
- ・激しい温度差に注意する
- ・生活習慣を見直す
- ・食事は3食しっかり摂る

8月31日は野菜の日

8月31日は、野菜について「もっと知って食べてほしい」との願いから、8(や)3(さ)1(い)のころ合わせをとって、野菜の日々になっています。

野菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、



糖尿病、高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高め、ストレスやかぜなどの予防にも効果的です。毎食、野菜をしっかりと取り入れた食事をしましょう。

●野菜の目標摂取量は350g

厚生労働省が提唱する健康づくりの指標「健康日本21」によると成人の野菜の目標摂取量は1日350gとされています。

また、野菜は栄養素の違いから「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられ、色の濃い緑黄色野菜からはおよそ120g、色の薄い淡色野菜からは230gを目安に食べるとよいとされています。

【緑黄色野菜】人参、トマト、ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、ほうれん草など
【淡色野菜】玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、なす、大根、レタスなど

減塩・野菜摂取・血压管理で生活習慣病予防！

6月22日、ピュア11周年祭において、健康ブースを出展しました。生活習慣病や肥満予防に不可欠な「減塩」・「野菜摂取」、また家庭血圧について啓発活動を行いました。

第一生命さんのご協力により、血管年齢測定・ストレス測定を行い、自らの生活習慣の振り返りにつながったようです。

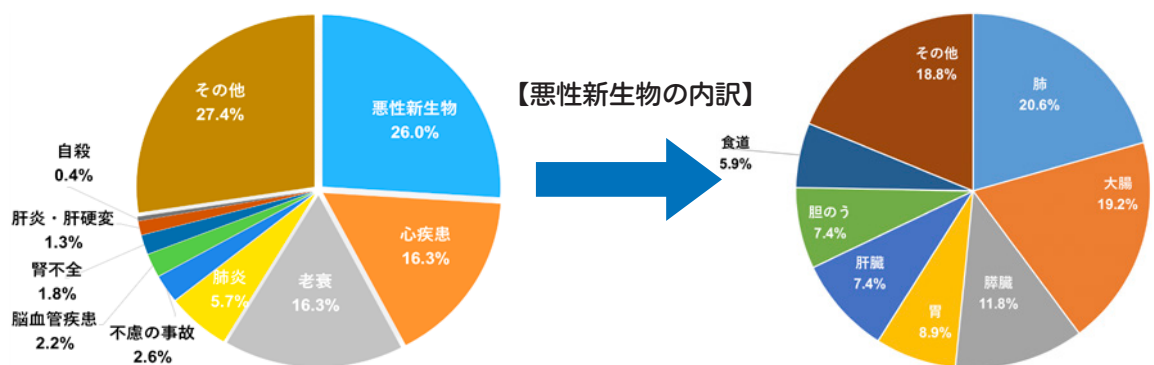


中泊町の健康状態を見てみよう



がん

中泊町で亡くなられた方の約3人に1人は、がんで亡くなっています。がんの死因で一番多い部位は、肺・大腸・膵臓の割合が高くなっています。



令和4年 町の死亡原因の状況(青森県保健統計年報)

※健康づくりのスタートは健診から！まだ健診を申し込まれていない方、まだ間に合います。1年に1度健診を受診しましょう。申込みは、役場町民課健康推進係までご連絡ください。

まちのイベントカレンダー

8 月			9 月		
16	金		1	日	第32回青森県民駅伝競走大会
17	土		2	月	
18	日	スイミングチャレンジ	3	火	
19	月		4	水	
20	火		5	木	
21	水		6	金	
22	木	14:30～ ブックスタート(図書館)	7	土	
23	金		8	日	
24	土		9	月	
25	日		10	火	
26	月		11	水	
27	火		12	木	
28	水	集団検診・女性検診(総合文化センター「パルナス」)	13	金	
29	木	集団検診(総合文化センター「パルナス」)	14	土	
30	金	集団検診(総合文化センター「パルナス」)	15	日	
31	土				

松谷 政幸 82 (深郷田下)
 工藤 ハツイ 90 (向町上)
 山内 和枝 94 (宮野沢)
 鎌田 義孝 86 (上高根)
 神成 藤男 87 (今泉下)
 田中 セツ 103 (大沢内)



お悔やみ申し上げます

森山 結以 (黒石市)
 野上 拓幸 (下高根)
 田村 真澄美 (派立上)
 佐藤 翔汰 (下前中)



ご結婚おめでとうございます

久保田 千景 (女・竜太) 小泊派立
 古川 夕陽 (女・英平) 五林
 平山 明瑚 (女・清悟) 今泉下



お誕生おめでとうございます

(6月届出分)

戸籍の窓口



羽賀 節子 95 (小泊派立)
 二本柳 豊彦 90 (花丘町)
 佐藤 久志 40 (下前中)
 中山 リエ 94 (新町1)
 佐藤 繁雄 78 (温泉町)
 米塚 慎一 80 (福浦)

人のうごき

6月末現在(前月比)

人口 9,493人(-16)
 中里地域7,053人/小泊地域2,440人
 男 4,468人(-7)
 女 5,025人(-9)
 世帯数 4,833(-9)
 出生 3 / 死亡 16
 転入 11 / 転出 14