

計画のキャッチフレーズ
「がんばるあなたに健康長生き」

『栄養・食生活』

～こどものころからの食育～



食事バランスガイド

食事バランスをこまに例えています。主食から果物まで食べるバランスがくずれると、こまはうまく回りません。

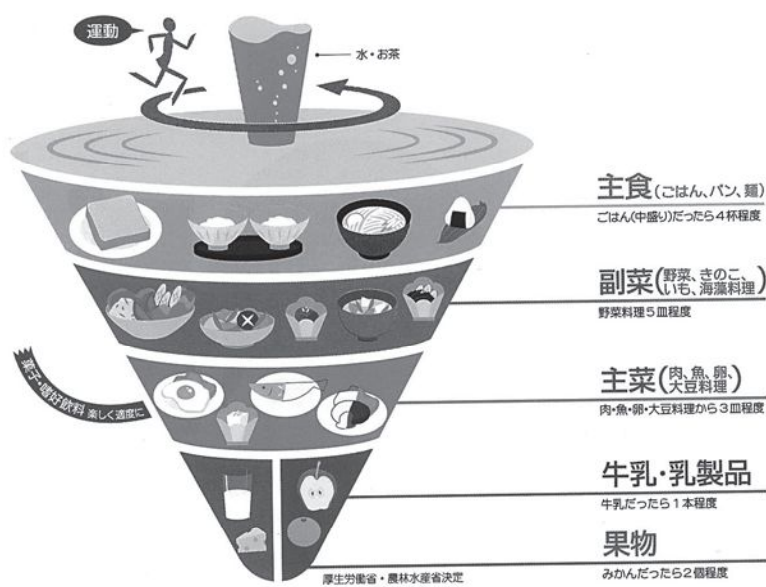


図 食事バランスガイド (食事バランスガイドホームページより)

生涯健康で暮らすためには、食事は欠かすことのできないものです。バランス良く食事をとることは、体を健康に維持するための必須条件です。

村では、子どもの頃から食に関心を持ち、生涯健康な生活ができるよう子どもの頃からの食育に取り組んでいきます。皆さんも家族そろって、食卓を囲み、食事を楽しみ、会話を楽しんでください。自分の食生活を点検し、よりよく改善しましょう。

バランスの良い食事を
3食摂りましょう

私たちの行動目標
● 食事を楽しみましょう

● バランスの良い食事を
摂りましょう

主食、主菜、副菜を基本に栄養のバランスをとりましょう。いろいろな食品を組み合わせて食べることに、体のバランスが保たれます。ご飯などの穀類をしっかりと摂り、たっぷりの野菜と毎日の果物でビタミン、ミネラルをおぎなしましょう。もちろん塩分や脂肪分の取り過ぎには注意していきましょう。☆村では、ストッパ・ザ・メタボ教室・食の学習会。お口の健康と栄養教室、ミニデイスービス担当者の栄養教室を開催します。

9/17
統合診療所
建設工事着工

平成22年4月に開所予定の統合診療所建設工事安全祈願祭が、建設地(飯館中学校校庭北側)で行われました。統合診療所は、村が施設(建物)を整備し、医療法人秀公会あづま脳神経外科病院(福島市)を指定管理者として、「公設民営」の運営形態となる予定です。

飯館村統合診療所・来春開所へ

保健・医療充実に向けて



▲工事の安全を願うくわ入れをする菅野村長

- 統合診療所概要
- 総事業費：約4億円
 - 施設：鉄骨造平屋建
 - 延べ床面積：約1122平方メートル
 - 診療科目等(予定)
 - 内科、外科、小児科、脳神経外科、循環器内科、リハビリテーション科
 - 介護リハビリテーション
 - 導入医療設備等(予定)
 - MRI(磁気共鳴画像装置)、CT(コンピュータ断層撮影装置)など

飯館村統合診療所のイメージ

※名称は仮称です。



南面イメージ



北西面イメージ

至関沢

至飯桶