

相談はお気軽に

身体障害者相談員を紹介します

身体に障害のある人の医療・年金・生活などの相談に応じ、必要な助言・指導を行うため、千葉県から委嘱された身体障害者相談員が設けられています。

市内には4人の相談員がいますので、気軽に相談ください。

身体障害者相談員(敬称略)

日色 昭浩
上谷中 72・3869

熊切 茂
金原 74・0556

秋葉 一
川辺 67・5437

秋葉 吉男
南神崎 FAX 73・5579

問福祉課 ☎ 73・0096、
野栄総合支所保健福祉室

☎ 67・3118

そうさ、ここが話題の匝瑳市さ

匝瑳市勢要覧が完成しました

匝瑳市の魅力を満載した市勢要覧が完成しました。タイトルは「そうさ、ここが話題の匝瑳市さ」。市の風景、産業、伝統行事などとともに、市民の皆さん一人ひとりが生き生きとした表情で紹介されています。

各世帯には、区長・連絡員を通じて配布しましたが、届かない世帯の人は、市役所市民課、野栄総合支所市民室、公民館などで配布しています。

4月1日から

福祉タクシー利用券を交付します

福祉タクシー利用券を4月1日(火)から交付します。

対象者：身体障害者手帳1級・2級および3級の視覚障害者、下肢・体幹機能障害の人 療育手帳(A)の2の人

問福祉課 ☎ 73・0096、
野栄総合支所保健福祉室

☎ 67・3118



市の魅力が詰まっています。ぜひ手に取ってご覧ください

問秘書課広報聴班
☎ 73・0080

大自然の生命力 巨樹・古木 スギ(杉)



大スギとツタが共生。表皮の溝に絡み付き、空へと伸びる

幹周り：3・8 m
樹高：約 20 m
葉張り：約 20 m
推定樹齢：330年

所在地：須賀地区蕪里
(稲荷神社境内)
問産業振興課商工労政室
☎ 73・0089

健康生活

ヘルシーメニューを紹介 りんごのケーキ



材料を混ぜるだけで、手作りのケーキが簡単に作れます。親子で作ってみるのもおすすめです。 中央地区保健推進員 材料(7~8人分)

- りんご...大2個
- オリーブオイル...大さじ4 バター...大さじ3
- A 卵...2個 きび砂糖...60g パニラオイル...5滴
- ベーキングパウダー...小さじ1 シナモン...3振り
- ナツメグ...1振り
- 小麦粉...1.5カップ レーズン...大さじ3

作り方

ケーキ型にオリーブオイルを塗っておく。
りんごは皮をむき4つ割りにして、さらに縦1cmにスライスし塩水につけておく。
バターはやわらかくしておく。
Aをボウルに入れよく混ぜる。
にりんごとレーズンを入れて混ぜ、最後に小麦粉をふり入れさっくり混ぜる。
ケーキ型に入れ、180 に温めたオーブンで55分焼く。

1人分栄養価

エネルギー179kcal タンパク質2.1g
カルシウム13mg 鉄分0.2mg 塩分0.1mg
食物繊維1.3g

今月の「ふれあいパーク情報」はお休みします。

健康福祉



あなたは六丈夫？

4月から健診の仕組みが変わります

これまで市で実施していた「基本健康診査」が、40歳から74歳の方を対象にした「特定健康診査・特定保健指導」に変わります。これらは各医療保険者（国民健康保険や各健康保険など）が実施します。

特定健康診査

40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドローム（ M ）やその予備群の人を見つけて出す健康診査を実施します。

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪の過剰な蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常といった危険因子を複数合わせ持った状態のこと。一つひとつの状態は大したことがなくても、複数合わせると動脈硬化の危険性が高くなり、症状が進めば脳血管疾患や心疾患などの命にかかわる重大な生活習慣病になりかねません。

特定保健指導

特定健康診査の結果をもとに、生活習慣の改善と予防に向けた支援・指導を行います。

健診の受け方

《特定健康診査・特定保健指導》
 匝瑳市国民健康保険加入の方
 ……40歳から74歳の方に問診票等を送付します。

《後期高齢者健康診査》
 75歳以上の方および65歳以上で一定の障害のある方…千葉県後期高齢者医療広域連合から市が委託を受け実施する予定です。

65歳以上の方は、生活機能評価を同時に実施します。

問市民課国保年金班 ☎73・0086、健康管理課（保健センター） ☎73・1200

採用案内

匝瑳市民病院 職員採用試験

やりがいのある医療の現場で働いてみませんか？



職種：看護師・准看護師
 募集人数：5人

受験資格：資格取得者または資格取得見込みの人

申し込み：病院備え付けの履歴書に必要な事項を記入し、病院事務局へ持参または郵送。

郵送の場合は簡易書留に「採用試験申込」と朱書きのこと
 受付期間：4月1日～30日（土・日・祝日を除く）必着

試験日：5月15日（木）

試験場所：匝瑳市民病院
 試験方法：筆記（作文）および面接試験（口述）

採用日：6月1日以降
 勤務先：市民病院または、そのさめくもりの郷

問匝瑳市民病院事務局（〒289-2144 匝瑳市八日市場1-304番地） ☎72・1525、FAX 72・2926

病（気）と治療あれこれ

その人に合った栄養管理の重要性

匝瑳市民病院
 管理栄養士 伊藤 里美

私たちは、毎日の食事から、体を造ったり、動かしたりするために必要なエネルギーや栄養素を摂取しています。毎日の食事が特定の食品に偏っていたり、量が多すぎたり、不足したりするといろいろな病気の原因にもなりかねません。

ただ「お腹がいっぱいになればいい」とか「台所に立つのが面倒だから、みそ汁と漬物だけで」といった食事の取り方をしていませんか？

健康で食欲のある人は、栄養バランスを考え、食べ過ぎに注意し、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病にかからないようにします。食欲のない人は、低栄養にならないように気をつける事が大切です。栄養管理はさまざまな疾患治療において、基本的医療のひとつとして位置づけされるようになりました。

長期間、寝たきりの加療などで心配される、「床ずれ（しよくろ瘡褥）」の治療には、傷口の手当や清潔、体重による圧迫を防ぐだけでなく、体の内側、つまり栄養面を整える事が欠かせません。低栄養対策としては、個人に合わせた必要エネルギーを算出し、その給与・摂取を目指します。特にたんぱく源となる、肉・魚・卵・大豆類・乳

製品を積極的に摂り入れ、野菜や果物でビタミン・繊維質を補い、水分も不足しないよう注意が必要です。

入院生活では、食事が楽しみの一になる人も少なくありません。しかし、

いくら栄養計算のされた食事でも、おいしく食べる事ができなければ、その価値は半減してしまいます。一人ひとりの嗜好やアレルギー、消化吸収能力を加味して、残さずに食べていただけるよう、病院食は、内容が一律であった従来の集団給食から、個々に適した食事の提供を求められるようになってきました。

今回は、そんな給食の取り組みの中でも特に、かむことや飲み込むことが難しくなってきた人たちへの食事の工夫についてお話しします。

