

こんにちは 保健師です

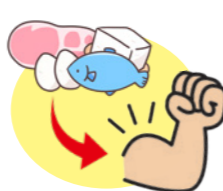
皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
 住民課保健予防担当 ☎ 56-2122

たんぱく質は足りていますか？



たんぱく質は、炭水化物や脂質と同じく三大栄養素の一つです。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれており、筋肉や内臓、皮膚や骨、血液など体の構成成分となります。また、体を調整するホルモンや酵素、免疫物質などの材料にもなり、たんぱく質が不足していると筋力の低下や疲労感などの症状が表れやすくなるため注意が必要です。年を重ねても健康で元気に過ごすために、毎日の食事で積極的にたんぱく質を摂取しましょう。

筋肉をつけるためにたんぱく質は欠かせませんが、人の体は一度に大量のたんぱく質を吸収できません。1日に必要な量を3回の食事で満遍なく摂取することが重要です。また、たんぱく質ばかりを取って栄養が偏らないようバランスの良い食事を心掛けましょう。



1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
 $[1.0 \sim 1.2(g)] \times \text{体重(kg)}$
 (体重50kgの人は50～60g/日)

豚ロース(焼き)50g (約13g) + 鮭(焼き)70g (約20g) + 牛乳180g (約6g)

卵50g (約6g) + 納豆50g (約8g)

これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

たんぱく質を必要量以上摂取することは、過剰分を排泄するために腎臓に負担がかかり、腎機能の低下を招きます。そのため、糖尿病や肥満など慢性腎不全の発症リスクの高い人は、主治医にたんぱく質の摂取量を相談してください。

1日のたんぱく質の推奨量
 男性：18～64歳【65g】、65歳以上【60g】
 日本人の食事摂取基準(2020年版)より
 女性：18～64歳、65歳以上【50g】

生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします
 教育委員会社会教育担当 ☎ 56-2183

スキー場開放のご案内

占冠中央スキー場を開放します！冬は寒くて家にこもってしまいがちですが、スキーやスノーボードなどのウィンタースポーツを楽しんで体力不足を解消しましょう！

オープン日は、新聞折り込みや村ホームページ等で周知します！



通常時

曜日	時間
月・水・金	午後3時～午後8時
火・木	午後3時～午後6時
土・日・祝日	午後1時～午後6時

学校冬休み期間中〈令和5年12月23日～令和6年1月15日〉

曜日	時間
月・水・金	午後1時～午後8時
火・木 土・日・祝日	午後1時～午後6時

※スキー場はみんなが楽しむ場所です。けがをしない・させないためにも、ルールやマナーを守ってご利用ください。

令和5年度 住民懇談会報告

令和5年11月1日から10日までの5日間、6会場にて住民懇談会を開催しました。各会場での意見・要望事項の一部をお知らせします。なお、意見・要望に対する回答は後日改めて行政区回覧などでお知らせします。

11/1 美園 1人

○花いっぱい運動に参加してくれる方も少なくなっている。特に美園地区は人が少ないので、花の植栽や水やりなど、維持管理が特定の人に偏ってしまっている状況。

○国道の除雪に関して、除雪車が通った後に残されていく雪の塊のせいで車が国道に出られないことが何度かあったので、子どもの登校時間には被らないよう配慮してほしい。

11/2 トマト 2人

○公営住宅は老朽化が進み、子育て世帯が満足に子育てできる住宅も少ないので、民間賃貸住宅など新たな住宅の供給について検討してほしい。

○昨年同様、子どもの登下校時間の除排雪は避けるよう除雪事業者への指導をお願いする。

○循環線(村道)の草刈りや管理をもう少し丁寧に行ってほしい。また、冬期は閉鎖されてしまうが、冬でもトレーニング等で使用したい方がいるようなので歩行者用の道を付けてもらえないか。

11/7 双珠別 3人

○昨年よりも今年の夏の方が暑かったにも関わらず今年には節水要請がなかったのはなぜか。

○道路に設置されている水道標識板が老朽化等で劣化しているため、定期的に修繕した方が良いと思う。

○むらびと交通や福祉有償運送サービスの車両については、ネット上で予約状況が分かればもっと使いやすくなると思う。

11/7 川添 5人

○JR根室線の廃止に伴って南富良野町営バスの便数が増えるようだが、町営バスに村営バスをうまく接続できる方法を考えてほしい。

○村営バスの料金設定について、現状ではふらの西病院で降りると920円、富良野駅で降りると870円となっていて、普通は遠い方で降りた方が料金が高くなるのでは。

○地域交通の利便性を高めるため、村でもライドシェアを導入してみたい。

○村営バスの利用者アンケートの結果を教えてください。

○トラックスケールが導入されてからのデータを広報紙でも公表してほしい。

○宿泊税の導入について進捗状況を教えてください。

○宮下にクマが出没した件についてもう少し早く情報がほしかった。クマの出没が災害の一つと捉え、関係各課が連携し、速やかな情報発信に努めてほしい。

○国道で大型車が通るたびに騒音がひどい。

11/8 コミプラ 2人

○街路灯の数が少なく夜暗くて危険なエリアが多いので改善してほしい。

○宮下にクマが出没した件について、本通や他の行政区にも早めに情報がほしい。

○空き家の解体について、国道沿いの住宅は解体費用の補助を受けられるはずだがと思うが、それ以外の住宅についても補助対象となるか。

○今年から自転車のヘルメット着用が義務化されたが、役場職員にも周知・徹底はされているのか。

○中央地区に遊具付きの公園を作ってほしい。もしくは運動公園など既存の公園に遊具を設置してほしい。

○住民懇談会以外にも、子育て世代などが参加しやすい懇談の場や、住民が気軽に行政に対して意見・要望を伝えられる窓口を設定してほしい。

○プラスチックごみの洗浄の基準が曖昧なので、どこまで洗えば良いかなどの基準を教えてください。

11/10 占冠 4人

○新たなパーキングエリアの位置はどこになるのか。

○物産館1階の空きスペースの活用について進捗状況を知りたい。

○物産館前の村道が一方通行だということが村外の方には分かりづらいのでは。

○国道から地域振興住宅棟A棟に続く道の斜面が急なので改善してもらえないか。

○地域振興住宅棟A棟の正面玄関に手すりを設置してもらったが、下の3段までは届いておらず、そこが一番危険な箇所なので改善してほしい。

○総合センター1階のトイレにカバンなどを置ける台を設置してほしい。

○JR占冠駅のトイレは洋式化されないのか。

○トマトまで続く道沿いに放置されているごみが多いので何とかしてほしい。

○国道の陥没箇所を修繕してもらえたのはありがたいのだが、大型車が通るたびに発生する騒音は改善されていない。

○山女橋の欄干が腐っていて危険。修繕してほしい。

○クマの出没に関する注意喚起や情報発信はどのように行われているのか。