

高森町オリジナル!!

# マイナンバーカード物語



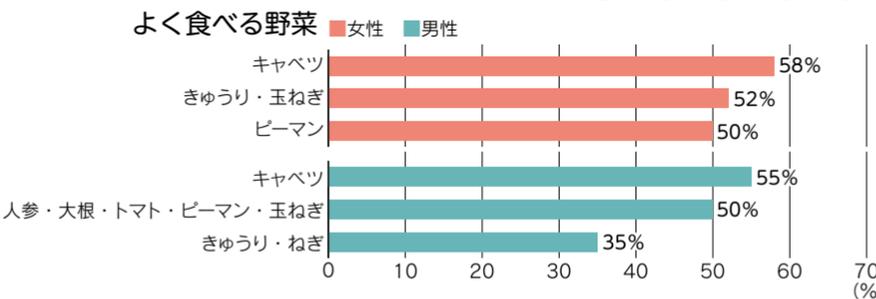
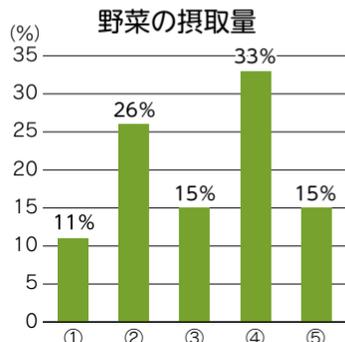
## 野菜をたくさん摂ろう

健康推進課国民健康保険係 ☎62-2911

1日に350gの野菜を摂取する必要があると言われていますが、令和元年国民健康・栄養調査（令和2年・3年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止）によると全国の野菜摂取量平均値は280.5gとなっており、約70gが足りない状態です。この調査の内容を踏まえて高森町ではどれくらい野菜を摂っているか10月の住民健診受診者に食事調査を実施し、健診を受診された91名のうち70名の方にご回答いただきました。調査にご協力いただきありがとうございました。

● 1日に必要な野菜の量 (350g) = 両手1杯分の野菜

- ① 1日に必要な野菜の量以上摂取できている
- ② 1日に必要な量を摂取できている
- ③ 1日に必要な量の2/3は摂れている
- ④ 1日に必要な量の半分は摂れている
- ⑤ 1日に必要な量の半分も摂れていない



「野菜の摂取量」の回答を見ると約半数の方は1日に必要な量の半分以下しか摂れていないことがわかります。

「よく食べる野菜」の項目では男女ともキャベツが1位となりました。野菜は350g摂ることが大事ですが、緑黄色野菜は120g、淡色野菜は230g摂るとよいと言われているのでバランスよく食べましょう。

緑黄色野菜 120g	淡色野菜 230g
ほうれん草 30g	キャベツ 2枚70g
ピーマン 30g	たまねぎ 60g
トマト 30g	きゅうり 50g
にんじん 30g	なす 50g



● 野菜の特徴

- ・低カロリーでかさが多いので満腹感を得ることが出来る
  - ・血糖の上がり方を緩やかにする
  - ・ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む
- ※腎臓が悪い方はカリウムを摂りすぎるといけないので注意が必要です。

● 令和3年南部分署管内火災・救急出場件数  
令和3年11月末中の南部分署管内における火災・救急件数を  
をお伝え致します。

● 南阿蘇村  
火災……10件 (13件) 救急……521件 (449件)

● 高森町  
火災……7件 (8件) 救急……245件 (220件)

※ ( ) 内は令和2年の出場件数

一方、火災や救急などの出場件数においては、昨年11月末時点で、令和2年分を超える出場件数となり、私共の消防の重要性と職責の重さを改めて認識致したところです。終わりになりますが、本年は災害のないことを望みますとともに、地域住民の安心安全と信頼される消防業務を目指し、南部分署職員一同これまで以上に、職務に邁進して行く所存です。今後とも、皆さま方のご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願い致します。

本年が、皆さま方の更なる飛躍の年になることを心から祈り申し上げます。

阿蘇広域行政事務組合消防本部 南部分署  
分署長 芹口 正典

住民の皆さまには、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃から南部分署の消防業務に對しましてご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

現在も、新型コロナウイルス感染症の変異株により感染状況が著しく変化する中で、住民の方々は感染防止対策を講じながらの不安な日々を送られていることと存じます。

私共消防も感染対策を講じながら、災害現場での活動を行っているところですので。

昨年を振り返りますと、熊本地震で崩落した阿蘇大橋が約5年ぶりに「新阿蘇大橋」として開通し、観光名所となり、テレビやラジオなどのメディアで大きく放送されました。併せて、そのアクセスの良さや南阿蘇の魅力も伝えられたことから、観光客も増えて行き、熊本地震からの復興と活気ある南阿蘇を感じる事の出来た一年でした。



☎62-9034  
火災・救急 119

なんでも南部分署