

食事をおいしく、バランスよく

9月は「食生活改善普及運動月間」

【問い合わせ】健康づくり課

(☎41-3607)

食生活改善普及運動月間では「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、次の五つの項目を全国的に推進しています。

■ バランスの良い食事



多様な食品から体に必要な栄養素をバランス良く取るよう意識しましょう。ポイントは、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。

■ 毎日野菜をプラス1皿



野菜摂取の目標量は1日当たり350gですが、日本人の平均摂取量は280g程度です。目標量の350gのうち、120g程度はニンジンやホウレンソウなどの緑黄色野菜から、残りはキャベツやタマネギなどの淡色野菜から摂取しましょう。

■ 毎日の暮らしに果物を



果物摂取の目標量は1日当たり200gですが、日本人の平均摂取量は100g程度です。特に20～50歳代で不足が目立っています。

身体障がい者の補装具巡回相談

【問い合わせ・申し込み】新館障がい福祉課

(☎41-3581)

身体障がい者の補装具の購入または修理に必要な相談・判定を受けることができます。

■ **対象** 身体障がい者手帳の交付を受けている人または難病患者などで必要と認められる人

■ **期日** 10月2日(木)

■ **時間** 午前11時～午後2時(受け付けは午前10時30分～11時30分)

■ **会場** 東和総合支所

■ **申込期限** 9月16日(火)、午後5時

■ おいしく減塩1日マイナス2g



日本人の食塩摂取量の目標値は1日当たり成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満です。だし汁やかんきつ類、香辛料を上手に使っておいしく減塩しましょう。

■ 毎日の暮らしにwithミルク



牛乳や乳製品には、たんぱく質とカルシウムがバランスよく含まれており、栄養価が高い食品です。しかし、20～30歳代では3人に1人が乳製品を摂取していません。将来の健康のためにも、牛乳や乳製品を毎日取りましょう。

あなたの体が見える化！ からだ測定会

野菜摂取量の測定や、体組成測定を行います。その場で結果が分かります。参加無料、申し込み不要ですので、ぜひお越しください。

【対象】市内在住または在勤の人

【日時】9月9日(火)、正午～午後3時

【会場】市役所本館

■ **申し込み方法** オンラインまたは電話

【補装具の例】眼鏡、義眼、視覚障害者安全つえ、補聴器、義足、装具、車いす、歩行器、電動車いす、歩行補助つえ、姿勢保持装置、重度障がい者用意思伝達装置など

※補装具の支給について、詳しくは市ホームページをご覧ください

■ 住居表示実施地区

五十音	地区名
あ行	東町、愛宕町、大通り一・二丁目、御田屋町
か行	鍛冶町、花城町、上町
さ行	材木町、坂本町、桜台一・二丁目、里川口町、下幅(一部対象外の地区があります)、城内、末広町
た行	高田、豊沢町
な行	仲町、西大通り一・二丁目
は行	一日市、双葉町、吹張町、星が丘一・二丁目
ま行	松園町一丁目
や行	四日町一～三丁目
わ行	若葉町一～三丁目

【問い合わせ・届け出】

本館市民登録課(☎41-3547)

届け出方法

本館市民登録課の窓口へ提出してください。市ホームページからオンラインで提出することも可能です。



住居表示実施地区以外では土地の地番が住所になりますので、届け出は必要ありません

必要書類

①建物等新築届

②現地案内図

③建物の配置図

※敷地と建物の位置を示したものです

④1階平面図

※集合住宅の場合は、各階の平面図

届け出方法

本館市民登録課の窓口へ提出してください。市ホームページからオンラインで提出することも可能です。



住居表示実施地区以外では土地の地番が住所になりますので、届け出は必要ありません

市では、住所を分かりやすく表示するために住居表示制度を実施しています。左表の地区内に住宅などの建物を新築・改築する場合は、建物等新築届の提出が必要です。届け出により、住所として使用するための住居番号(○番号など)を設定し通知します。住居番号が確定できず、転入や転居の手続きをすることができません。



建物などを新築する場合はご確認ください

住居表示制度と建物等新築届



9月9日は「救急の日」、9月7日～13日は「救急医療週間」

救急車の適正利用にご協力を

救急車の出動件数が年々増加しています。

通常、119番通報を受けると、現場から一番近い救急車が出動しますが、その救急車が出動している場合は遠方の救急車が出動するため、現場到着まで時間を要することになります。

■ 本当に救急車の出動が必要ですか？

近年、全国的に軽い症状でも救急車を利用する人が増え、社会問題になっています。

このような状況が続くと、脳卒中や心

重症度	割合
軽症	41%
中等症	45%
重症	10%
死亡	4%

花巻市の傷病程度別搬送人員の割合(令和6年)

筋梗塞、事故による大けがなど、緊急に病院へ搬送する必要がある人への救急車の到着が遅れる可能性があります。

1人でも多くの命を救うため、救急車の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

「救急車を呼んだほうがいいのかな?」「診察をしてくれる病院を教えてください」など、困ったときは、岩手県救急安心センター「#7119」に電話をすると、看護師に相談できます。

でも、緊急だと判断した場合は、ためらわずに「119番通報」してください！

【問い合わせ】消防本部警防課(☎22-6124)

13 2025(R7).9.1

広報はなまき No.453 12