8/31は野菜の日

野菜、足りてますか??

野菜には、体の調子を整える栄養素が豊富に含まれています。

ビタミン 人の体内ではほとんど生成できません。主に三大栄養素の代謝を助けるはたらきをします。

ミネラル 体内の余分なナトリウム(食塩)を体から排出するはたらきをもつカリウムを多く含みます。

食物繊維 血糖値の上昇をおさえたり、コレステロールを下げたりする効果があります。

1日に必要な野菜の量は350g以上！

令和元年国民健康・栄養調査において、20歳以上の野菜類平均摂取量は280gでした。
身体に良いことはわかっているけれど、積極的に食べる習慣を身に付けるのは難しいものです。

野菜不足を感じたら、今よりも**70g**多く野菜を食べるよう意識しましょう。

～野菜素材70gの目安～

トマト	かぼちゃ	ピーマン	なす	きゅうり	にんじん
中ぐらい 約1／2個分	中ぐらい 約1／16個分	小さめ 約2個分	12㎝ぐらい 約1本分	中ぐらい 約1本分	中ほど 約3㎝分

＊野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻類も含めて"副菜"とし、1日5～6皿の摂取が目安です。

管理栄養士による栄養相談も行っています

中学生職場体験

近隣の中学校から合計6名の生徒が職場体験に来てくれました。

様々な職種の職員から話を聞いたり、機械を使ってみたりして、沢山の発見があったのではないでしょうか。

修善寺中
大仁中
中伊豆中

体験をきっかけに医療・福祉の仕事に興味を持っていただければ幸いです。

<レクロス小立野>
園児と花壇の植栽に参加

修善寺東こども園の園児が行う、伊豆市役所別館前の公共花壇への植栽に、レクロス利用者さんも参加しました。色とりどりの季節の花と可愛らしい園児の姿に、自然と利用者さんにも笑顔がこぼれました。

レクロス小立野では、利用者さんが楽しく穏やかに過ごしていただけるよう、季節に合わせた行事や地域イベントへの参加などを積極的に行っています。

子宮頸がんワクチン(9価)接種ができます

公費接種対象

- 小学6年生～高校1年生相当の女子
- 1997年度～2007年度生まれの女性で、合計3回の接種が完了していない方

接種時間

- 小・中学生：小児科夜間診療
- 高校生相当以上：婦人科外来

※接種につきましては完全予約となっておりますので、必ずご予約下さい。
ワクチン接種に関するご相談・ご質問などお気軽にお問い合わせ下さい。

伊豆赤十字病院　医療社会事業課　TEL0558-72-2148

各種検診のお知らせ

当院では、下記のとおり各種検診を行っております。

検診内容		
	特定健診	胃がんリスク検診
	乳がん・子宮頸がん検診	胃内視鏡検診
	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診
	大腸がん検診	骨密度検診
	肺がん検診	

持ち物	
	受診券シール
	保険証
	診察券
	自己負担金

○定期的に外来受診されている方もお気軽にスタッフへお尋ねください。
※予約制となっておりますので、ご希望の方は平日の14:00～16:00までの間にお電話ください。
☎0558-72-2148

※乳がん・子宮頸がん検診は例年11月、12月に検診希望者が多く、お断りするケースがございます。
婦人検診をお考えの方は、早めの時期がおすすめです。

「最新」のマンモグラフィシステムに更新しました！

当院では、少ないX線量でも高画質な診断画像を写し出すことのできる、乳がん検査用デジタルX線装置を導入しております。
早期発見のために、乳がん検診を受けましょう。