

# 住民だより

# 5月

■4月15日～5月14日の届出■〈敬称略〉  
●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

## 結婚おめでとう

氏名	区名または出身地
平出 卓也	先達
伊藤 沙姫	岡谷市
手島 翔太	岡谷市
矢島 亜紗子	富士見

## 出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
小林 美織	剛	尚美	御射山神戸
横山 明花梨	大吾	有希子	富士見
宮崎 優真	章吾	友美	富士見
平井 智悠	善貴	真季	富士見
若林 奈月	隼吾	奈緒美	富里

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
中村 久一	95歳	久一	高森
雨宮 さち子	83歳	勝義	瀬沢新田
初村 武茂	94歳	基則	立沢
中山 まさ江	85歳	堯一	机
小林 正子	79歳	日出夫	高森
折井 精質	73歳	精質	富士見
小林 いとゑ	91歳	いとゑ	富士見
小林 牧治	84歳	学	先達
北原 六七	85歳	和千代	乙事
五味 つや	90歳	廣幸	乙事
小池 義光	73歳	義光	御射山神戸
樋口 利一	83歳	利一	木之間
小林 たつゑ	99歳	タケ子	木之間

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

# さんぽは

◆地域包括支援センター  
☎62-8200

## 地域包括支援センターです

### 高齢期の食事 ～注意したい低栄養～

健康のためには粗食が良いと思いませんか？  
特に高齢期にはあっさりしたものを好んで、肉類やあぶらものをとることが少なくなります。しかし、肉やあぶら料理に含まれるたんぱく質や脂肪は体をつくり、活動するためのエネルギーとして欠かせないものです。健康のためには、さまざまな栄養をバランスよくとることが大切です。

#### 【低栄養のめやす】

- ①BMIが18.5未満  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
例：Aさん[身長148cm体重40kg]の場合  
体重40kg÷身長1.48m÷身長1.48m=BMI 18.3
- ②1～6ヶ月間に2～3kgの体重減少がある  
☆①②にあてはまる方は、低栄養が疑われます。  
☆健康管理のため、月に1度は体重を測りましょう。

#### 【高齢期の健康のための食事】

- 1日10種類の食品をとる。
- たんぱく質(肉・魚・大豆製品・乳製品等)を十分にとる。
- 1日3食規則正しく食べる。
- カルシウム不足に気をつける。(牛乳・チーズ・小魚・大豆製品)
- さまざまな野菜を毎日食べる。
- 水分不足にも気をつけましょう。

高齢になると喉の渇きに気づきにくくなります。熱中症や血液の流れが悪くなることを防ぐため、3回の食事と食間にコップ1杯の水分をとりましょう。また寝る前にも1杯飲むことが理想です。



## 6月の納税等

町県民税／国民健康保険料／保育料  
住宅使用料／有線放送使用料

納期限・振替日は6月30日(木)です

※毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。ご利用ください。

問 財務課 収納係 ☎62-9123

# 親と子の健康ガイド

## 6月(6月11日～7月10日)

### ◆健康診査・予防接種

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

事業名	対象児	期日	開始時間	会場
3歳児健診	平成25年5月～6月生まれ	6月30日(木)	午後1:00	保健センター
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	7月8日(金)	午後1:20	
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	6月23日(木)	午後1:15～1:50 (受付)	
日本脳炎	平成24年4月～平成24年9月生まれ(2回目) 平成24年10月～平成25年3月生まれ(2回目)	6月28日(火) 7月5日(火)		

### ◆相談・教室

事業名	期日	開始時間	会場
幼児食教室	7月6日(水)	午前9:30	保健センター

### 諏訪地区小児夜間急病センター〈年中無休〉

■診療時間：午後7時～午後9時 ■診療科目：小児科 15歳以下  
諏訪市四賀2299-1(平安堂諏訪店駐車場・かつば寿司の奥) ☎54-4699