



健康だより

「いつ、どう食べるのか」を意識してみましょう

今年の健康診断は、もう受診されましたか？健診結果を受け取った方で、「食事を見直したいな」と思った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、食事を見直す際のポイントについてまとめましたので、参考にしてください。

●食事の基本は、土台を整えるところから

食事を見直す時に、何を食えばいいかな？と、まず考える方が多いと思います。食事の土台から整えることを考えた時、①いつ、どう食べるのか（食事時間や配分）、②何を食べるか（食事内容）、③何をプラスするか（サプリメントなど）の順番で整えていくことが大切です。

食事の土台「いつ、どう食べるのか」が整うと、代謝がよくなって太りにくい体になる、体調がよくなるなどの変化が出てきます。食事の土台が整わない状態で食事内容を見直したり、サプリメントを追加したりしても、効果が出にくいと言われています。

●朝食を食べましょう

皆さんは、朝食を食べていますか？朝食を食べることで体温が上がり、脂肪燃焼効果が高まると言われています。朝食を食べていない方は、まずは朝ごはんを食べることから始めてみましょう。

今、朝ごはんを食べている方は、ご飯やパンなどの炭

水化物に、納豆・卵・豆腐・魚のいずれかのタンパク質をプラスしてみましょう。そうすることで、さらに体温を上げる効果が高まり、脂肪燃焼しやすい体になります。さらに、炭水化物とタンパク質を一緒に食べることで腹持ちもよくなり、午前中の集中力が上がる効果も期待できます。

●夕食の配分を減らし、朝食の配分を増やしましょう

1日に食べた量は同じでも、それを朝食べたのか、夜食べたのかで体重に大きく影響します。朝は食べることで代謝が上がりますが、夕食の量が多いと体脂肪になりやすくなります。夕食として準備した一品を、朝食で食べてみるのもいいと思います。

また、午後8時以降は体内時計が「脂肪蓄積モード」に切り替わりますので、夕食時間を早めて、午後8時よりも早めに食べることも大切です。

普段の自分の生活を振り返ってみて、まずはできることからやってみましょう。どうしたらいいかわからない、と思ったときは、町総合保健福祉センターに管理栄養士や保健師がいますので、ぜひご相談ください。

●お問い合わせ先

町健康福祉課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

健康診断の結果は、
未来の健康を考える良い機会！

町フィットネスセンターでは、今年度の健康診断を受診された方を対象にした健康ポイント事業を実施します。

健康診断の結果をお持ちのう
え、フィット
ネスセンター
にご来館いた
だくと、通常
は1回の利用
つき陽気カー
ドに1ポイント
付与のところ
を、特典と

して5ポイントを付与。さらに次回利用できるフィットネスセンターの無料体験券をプレゼントいたします。

この機会に、健康診断の結果を活かし、私たちと一緒に健康な身体を目指しましょう！

●実施期間

9月2日(火)～令和8年2月28日(土)

※健康診断の結果は、人間ドックや企業健診の診断結果表でも構いません。

令和7年度甲佐町フィットネスセンター健康ポイント事業

今年度健康診断を受診された方へ！

健診結果で健康アップ！
フィットネスセンターでポイントを貯めよう！

実施期間 令和7年9月2日(火)～令和8年2月28日(土)

【今年度の健康診断結果表をご持参いただくと！】

特典①：陽気カードに5ポイント付与。(通常は1回/1P)

特典②：フィットネスセンター1回無料券をプレゼント。
※専門スタッフが目標に合わせた健康づくりをサポートします。

《今年度甲佐町住民健診》
□特定健診 □若者(わっかもん)健診 □後期高齢者健診 □がん検診
※健康診断・人間ドック・企業健診の診断結果表でも構いません。

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔
募集中！未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115

梅本 ^{そら} 青空 ちゃん (2歳)

父・裕也 さん

母・晴美 さん (和田内区)

今年は七五三！大きくなりました！
着物も自分で選んだよー！池上 ^{かいと} 魁人 ちゃん (2歳)

父・忍 さん

母・梓花 さん (西寒野区)

俺は夏男！！
暑さに負けないぞーっ！！

9月・10月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

＋4か月児健診

9月18日(木) 午前10時

10月16日(木) 午前10時

＋7か月児健診

9月18日(木) 午前9時30分

10月16日(木) 午前9時30分

＋11か月児健診

9月18日(木) 午前9時

10月16日(木) 午前9時

＋1歳6か月児健診

9月9日(火) 午後1時10分

＋すくすく2歳児子育て相談

10月17日(金) 午前9時20分

＋3歳児健診

9月9日(火) 午後1時20分

※健診などの日時は変更となる場合があります。

対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

● 9月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(月)	身体測定(身長・体重)
3日(水)	お散歩
5日(金)	積み木遊び
8日(月)	親子で読書
10日(水)	園庭遊び
12日(金)	敬老の日のプレゼント作り
17日(水)	おやつ作り(要予約)
19日(金)	ボール遊び
22日(月)	ブロック遊び
24日(水)	風船集めゲーム
26日(金)	製作
29日(月)	ティッシュ引っ張りゲーム

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●休日当番医

月 日	当番医	電話番号
9月7日	荒瀬病院	096-234-1161
9月14日	谷田病院	096-234-1248
9月21日	小屋迫医院	096-234-0165
9月28日	荒瀬病院	096-234-1161

●休日当番薬局

月 日	当番医	電話番号
9月7日	三恵薬局	096-234-3678
9月14日	コーセイ薬局	096-234-1491
9月21日	甲佐薬局	096-234-3876
9月28日	三恵薬局	096-234-3678

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください