

生活習慣病予防には、まず食事から

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

元気でいきいき
暮らしたい～の

No.26

ほけん福祉課 ☎893-3811

6月19日(日) サニーアクシスイの店

で食育イベントをします!

バランスのとれた食事をテーマに試食やクイズを実施します。是非ご体験ください。

この機会に自分の食事を振り返ってみませんか?

私たちヘルスマイトは、
地域で健康づくりや食育活動をしています。



当日は、食生活改善推進員(ヘルスマイト)が担当します。
ピンクのエプロンを目印に来てね。

バランスのとれた食事って
どんなのだろう?

副菜(野菜、きのこ類、
海藻類など)

主食(ご飯、パン、
めん類など)



主菜(肉類、魚介類、
卵、大豆製品など)

朝が「パン」と
「コーヒー」のときは、
昼食は「副菜:野菜など」を
多めに食べよう!

バランスのとれた食事は、
主食・主菜・副菜がそろっている食事のことです。

平成28年4月分

いの町上水道水質検査結果

※町公式ホームページにも掲載しています。

南上水水系・公園町水系

	単位	基準値	伊野南	伊野
一般細菌	/mL	100以下	0	0
大腸菌	—	検出されないこと	検出せず	検出せず
塩化物イオン	mg/L	200以下	4.8	3.0
有機物	mg/L	3以下	0.3未満	0.3未満
PH値	—	5.8以上8.6以下	6.9	7.4
味	—	異常でないこと	異常なし	異常なし
臭気	—	異常でないこと	異常なし	異常なし
色度	度	5以下	1未満	1未満
濁度	度	2以下	0.1未満	0.1未満

鎌田水系

	単位	基準値	池/内地区	天神地区	枝川地区
一般細菌	/mL	100以下	0	0	1
大腸菌	—	検出されないこと	検出せず	検出せず	検出せず
塩化物イオン	mg/L	200以下	3.1	3.1	3.0
有機物	mg/L	3以下	0.3未満	0.3未満	0.3未満
PH値	—	5.8以上8.6以下	7.0	7.0	7.0
味	—	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし
臭気	—	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし
色度	度	5以下	1未満	1未満	1未満
濁度	度	2以下	0.1未満	0.1未満	0.1未満
鉛、化合物	mg/L	0.01以下	0.001未満	0.001未満	0.001未満
鉄、化合物	mg/L	0.3以下	0.03未満	0.03未満	0.03未満
マンガン	mg/L	0.05以下	0.005未満	0.005未満	0.005未満

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○ 13:00 まで	○	○
午後 2:00~5:30	○	手術	○	△	○	▲

▲第2、4土曜日 午後1:30~4:00
▲第1、3、5土曜日 午後休診
休診/木曜午後 日曜祝日

やまおか眼科

有料広告

院長 山岡 昭宏

いの町新町20-1

TEL (088) 893-5161

■日帰り白内障手術

■OCT(光干渉断層計)