

令和4年度 第1回石垣市移動献血

5月30日（月）から6月17日（金）まで移動献血が実施されます。皆様のご協力をお願いいたします。



期日	実施時間帯	実施場所
5月30日	9:10～11:30	石垣市役所
	13:10～15:30	
" 31日	9:10～11:30	ゆらていく市場
	13:10～15:30	ファーマーズマーケットやえやま
6月1日	9:10～12:00	八重山港運（株）
	14:00～16:30	南の美ら花ホテルミヤヒラ
" 2日	9:10～11:30	石垣市水道部
	13:30～16:30	アートホテル石垣島
" 3日	9:10～11:30	舟藏公園
	13:30～16:00	竹富町役場
" 5日	9:10～11:30	マックスバリュやいま店
	13:10～16:30	
" 6日	9:10～11:30	石垣市役所
	13:10～16:30	

6月7日	9:10～11:30	八重山合同庁舎
	13:10～16:30	
" 8日	9:10～11:30	八重山警察署
	13:10～16:30	
" 9日	9:10～12:00	(株) 沖電工八重山営業所
	14:00～16:30	県立八重山特別支援学校
" 10日	9:10～11:30	かねひで石垣市場
	13:10～16:00	(協力: 石垣ロータリークラブ)
" 12日	9:10～11:30	マックスバリュやいま店
	13:10～16:30	(協力: 八重山ライオンズクラブ)
" 13日	9:10～11:30	ハローワーク八重山
	13:30～16:30	ANAインターコンチネンタル石垣リゾート
" 14日	13:30～16:30	県立八重山病院
" 15日	9:10～11:30	JA 大浜支店
	13:30～16:30	石垣島徳洲会病院
" 16日	9:10～11:30	石垣市役所
	13:10～16:30	
" 17日	9:10～11:30	メイクマン石垣店
	13:10～16:00	(協力: 石垣市商工会)

健

あなたの暮らしの健康サポート

活

保健だより

フレイル予防でちゃーがんじゅう!

健康福祉センター 管理栄養士 今伊 あこ

ご高齢の方で「6か月前より体重が2～3kg減った」「かたいものが食べにくくなった」「週に1回以上外出していない」など思いあたることはありませんか？

年齢を重ねることで、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなる状態を“フレイル”といいます。フレイルにならない体づくりのため、厚生労働省では栄養・身体活動・社会参加をポイントにしています。今回は栄養について詳しくみていきましょう。

主食、主菜、副菜を揃えて3食バランスよく

働き世代は肥満に気をつけた食事が基本となりますが、高齢になってくると「やせ」に気をつける食生活に変えていくことが大切です。

いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。いろいろな食品を組み合わせることで必要な栄養素をまんべんなくとることが出来ます。

「しまやくわちいさびら」で覚えましょう!

副菜

野菜やきのこ、海藻を中心としたおかず

主菜

メイン料理となる肉、魚、卵、豆製品など

主食

ご飯、パン、麺など

汁物

味噌汁など

