

# 健康ほくほく通信

園保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

## No.14 「食べる力」＝「生きる力」を育む 6月は食育月間

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。そのため、「食育」は乳幼児から高齢者まで、全世代にわたり重要です。

鬼北町では、平成30年に第二次鬼北町食育推進計画が策定され、特に以下の6つに力を入れて食育に取り組んでいます。

- ㊦：基本は「早寝」「早起き」「腹八分」
- ㊧：豊富な旬の食材を 小さい頃から親しもう
- ㊨：くまなく広げよう 食育の輪
- ㊩：地産地消と環境に配慮した地域づくり
- ㊪：横のつながりを密にして 食の大切さを伝えよう
- ㊫：生まれてから老いるまで 楽しく食育 鬼北町



ここで、皆さんへ食育チェック！

- 毎日朝ごはんを食べている。
- ご飯を食べるときには食事のあいさつをしている。
- 「主食・主菜・副菜※」を組み合わせたバランスの良い食事を1日2回以上食べている。  
※主食：ご飯・パン・めん類など 主菜：肉、魚、卵など  
副菜：野菜、海藻など

いくつ当てはまりましたか？特に、コロナ禍において、バランスの良い食事を摂ることは免疫力を高めるために重要です。この機会に食の力に目を向け、毎日の生活を振り返りましょう♪

## 北宇和病院 だより



### 新型コロナウイルス 検査について

新型コロナウイルスの検査は、鼻の奥から検体を採取して行います。当院では次の2つの方法で実施しています。

#### ①ウイルス抗原定性検査

検査キットを用いて短時間での検査が可能です。キットを使い分けることで、同時にインフルエンザなどの診断も行えますが、ウイルス量が少なく陰性になるため、発症前や無症状の方の検査には推奨されません。

#### ②ウイルス遺伝子検査

ウイルスの遺伝子（核酸）を増幅して検査する方法で、増幅手法によりPCR法、LAMP法、NEAR法などの種類があります。いずれの方法も感度が高く、ウイルス量が少なくても検査が可能です。専用の機器と核酸増幅のための処理時間が必要になります。

当院では発熱外来にて状況に応じ、抗原検査、遺伝子検査（NEAR法）、胸部CT検査などを行っております。陰性証明の発行は行っておりませんが、保険外診療に相当する自主検査については当院までお問い合わせください。

### 編集後記

▼希望の光を6人のランナーが見つないだ東京オリンピック2020聖火リレー。スタート直前、第一走者を務めた河添千秋さんのトーチに聖火が灯されると、沿道にいた人達から自然と拍手が沸き起こり、聖火が持つ人を引き付ける力を改めて感じました。不安やストレスを抱えることが多い今、町内を走ったランナーの笑顔と聖火が多くの人たちの心を明るく照らしたことでしよう。  
(史)

### 今月の1枚



男の子の健やかな成長を願って飾られる鯉のぼり。飾る家庭は昔より少なくなりましたが、大きな鯉のぼりが地域を見守りながら、気持ちよさを空に泳いでいます。