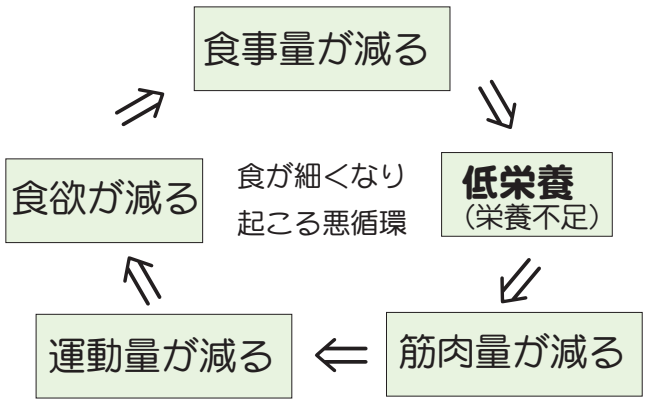
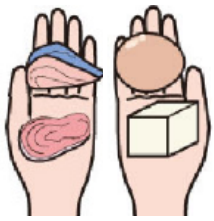
ヤセだけじゃない！みんなで予防する低栄養（栄養不足）！

加齢とともに気力や体力は、徐々に低下しやすくなります。
高齢期では、食が以前より細くなり、食事量が減ると、十分な栄養がとれずに、低栄養（栄養不足）の可能性が高まります。
やせていない人も、食事量が減ると、低栄養になる可能性は十分ありますので、注意しましょう。



低栄養予防の工夫

1）不足しやすいたんぱく質を積極的に食べましょう



たんぱく質（魚、肉、大豆製品、卵）
目　安：１日に片方の手のひらに乗る大きさ３つ分
働　き：筋肉、皮膚などを作ります。青魚のDHAには、認知症予防の効果があると言われています。

・たんぱく質の食べて欲しい量（推奨量）は、18歳から高齢者まで男性１日60ｇ、女性１日50ｇが必要です。食が細くなると、不足する可能性がありますので意識して食べましょう。

2）ご飯とおかずを組み合わせて食べましょう

目　安：主食、主菜、副菜を１日２食以上組み合わせて食べる。

・主菜を１日３皿食べても足りないたんぱく質を、主食が補ってくれます。
・食事の消化・吸収には、副菜に含まれるビタミンB6が必要ですので組み合わせて食べましょう！

食事の目安量（１日）



【問合せ】地域包括支援センター　☎82-2780

今金町では国民健康保険に加入されている方を対象に「短期人間ドック」及び「精密脳ドック」検診受診料の一部助成を実施しております。（受付中）

●短期人間ドック

対 象 者：満30歳以上の
　　今金町国民健康保険の加入者
受 診 料：5,000円
受診病院：今金町国保病院
　　八雲総合病院



●精密脳ドック

対 象 者：満40歳以上の
　　今金町国民健康保険の加入者
受 診 料：5,000円
受診権利：２年に１度
受診病院：■函館中央病院
　　■市立函館病院
　　■函館新都市病院
　　■函館脳神経外科病院



【申込み】保健福祉課　保険・医療グループ（国保担当）　☎82-2780

令和２年度今金町成人祭の延期について

令和３年１月10日（日）に開催を予定し、ご案内をしておりました「今金町成人祭」について、新型コロナウイルス感染症が拡大傾向にありますことから、残念ながら延期の判断をいたしました。

開催の時期につきましては、改めて対象成人の方々にご連絡をいたします。

出席及び準備を予定されていた皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、皆様の安全を第一と考えての判断となりますので、ご理解くださいますようお願いいたします。





▲昨年度の成人祭の様子

【問合せ】教育委員会　社会教育グループ　☎82-3488

年末年始におけるマイナンバーカードに関する手続きについて

年末年始のマイナンバーカードの手続きにつきまして、カード管理システム等の運用の停止に伴い、下記のとおりとなりますので、お知らせいたします。

■マイナンバーカードの手続きについて

- 運用停止期間：令和２年12月29日（火）～令和３年１月５日（火）まで
- 運用停止の業務：マイナンバーカードの申請、交付、更新、記載変更等

■マイナポイントの手続きについて

- 運用停止期間：令和２年12月29日（火）～令和３年１月５日（火）まで
- 運用停止の業務：マイナポイントの予約・申し込み



※マイナポイントは、１月２日（土）からご自身（スマートフォン等）で手続きが可能です。お手続きを希望される方は、お早めに来庁をお願いいたします。

【問合せ】税務住民課　戸籍年金グループ　☎82-0111

年末・年始の休み状況

施設名 / 月日	役場	としべつ老人保健施設	国保病院	町民センター	総合体育館	種川温泉休憩所	あったからんど
12月30日（水）	通常	通常	通常診療	休館	休館	10:00～21:00	13:00～22:00
12月31日（木）	閉庁	閉庁	休診	休館	休館	10:00～15:00	9:00～15:00
1月1日（金）	閉庁	閉庁	休日当番	休館	休館	休業	9:00～15:00
1月2日（土）	閉庁	閉庁	休診	休館	休館	10:00～21:00	10:00～22:00
1月3日（日）	閉庁	閉庁	休日当番	休館	休館	10:00～21:00	10:00～22:00
1月4日（月）	閉庁	閉庁	休診	休館	休館	9:00～21:00	9:00～22:00
1月5日（火）	閉庁	閉庁	休診	休館	休館	9:00～21:00	9:00～22:00
1月6日（水）	通常	通常	通常診療	通常	休館	10:00～21:00	13:00～22:00

※国保病院　休日当番の診療は10:00～12:00まで