

保健センターで測定してみませんか？

保健センターでは、下記にある機器での測定を行っています。

どれも簡単に測定でき、その場で結果がわかります。ぜひ、この機会にご利用ください。

1. ベジチェック（6月～11月の期間限定です）

手のひらをセンサーにあてるだけ！約30秒ほどで簡単に『推定野菜摂取量』が測定できます。

昨年度は、のべ474名の方が測定し、34.2%の方は目標値である350g以上の野菜摂取をされている結果でした。



2. 尿ナトカリ比測定（～令和9年3月までの予定）

尿検査で測定します。

～ナトカリ比とは？～

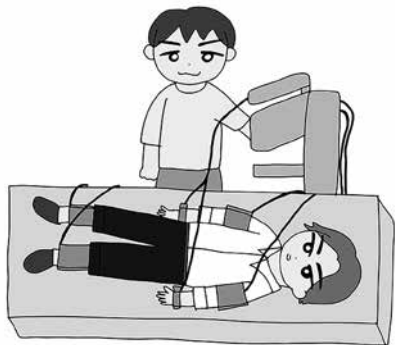
ナトリウム（食塩）とカリウム（野菜や果物に多く含まれる）の摂取バランスを表す指標です。ナトカリ比が血圧と関連するため、この比を低くすることが高血圧や循環器病の予防につながります。

「ベジチェック」と「ナトカリ比」を測定することで、
普段の食事の塩分と野菜のバランスを『見える化』できます！！

ベジチェックとナトカリ比測定は・・・

- ・7月と10月の健診でも測定できます。
- ・保健事業で機械を使用することがあるため、急な来所時に使用できないことがあります。
- ・医療機器ではないため、測定結果はあくまでも目安となります。

3. 動脈硬化度測定



血管の硬さやつまり具合から、動脈硬化の進み具合を測定します。測定された血管の硬さから「推定血管年齢」を知ることができ、実際の年齢と比較することもできます。

ベッドに横になり、カフ（血圧測定の際に腕に巻くようなもの）を両腕・両足に装着し測定します（結果の説明を含めると20分ほどかかります）。

- ④・いつでも測定できますが測定器が1台しかないため、事前に予約をお願いします。
- ・測定に影響する可能性があるため、来所時は手足を締めつける服装（タイツなど）をなるべく避ける服装をお願いします。

職員が測定器を操作しますので、来所前に連絡をいただくと測定がスムーズです。

どなたでも測定できますので、お気軽にお問い合わせください。



今月の

粗大ごみ収集日

は

6月16日(火)

です。

6月9日(火)までに申し込みをされた方の戸別(訪問)収集日です。

※7月の収集日は7月21日(火)です。申込締切日は7月14日(火)です。



短歌

浦白短歌会

母の日に若き日のわれAーで
描かれし顔に心ときめき

井川 恵美子

八十路過ぎ身体にメスは耐えがたき
落ちし筋力未だ戻らず

井下 隼子

冬が去り桜も散りて初夏となる
木々も芽吹きて希望新たに

藤岡 恭萬

心地よき春の日差しを背に浴びつ
庭の除草も楽しひととき

森 一喜

いつの日も朝陽昇るは変りなき
亡き母偲ぶ「母の日」の午後

森 小夜子

無料法律相談会の開催

司法書士・行政書士 木村幸一先生による無料法律相談会が下記日程で開催されます。(完全予約制)

日時 6月10日(水)
13時00分~15時00分

場所 浦白町商工会館

相談内容 相続・遺言・登記(法人・不動産)、
債務整理、民事裁判、成年後見等

お問い合わせ 浦白町商工会
電話: 0125-67-3331

最終処分場放流水水質検査結果(4月分)

項目	水素イオン濃度(pH)	浮遊物質濃度(SS)	生物化学的酸素要求量(BOD)	化学的酸素要求量(COD-Mn)	全窒素(T-N)
採取日	7.6	2	0.9	4.2	2.9
基準値	5.8~8.6	10以下	20以下	90以下	120以下

自動車運転免許更新講習会

優良運転手のみが受講できる講習会で、ご自宅に「運転免許証更新連絡書」が届きますので、滝川警察署砂川警察庁舎等で更新の手続き(申請等)を済ませ、「優良講習」対象者に該当するかどうか確認の上、受講してください。

更新手続きは、誕生日の前後合わせて2ヶ月の間に行ってください。

とき 6月18日(木)・18時から
ところ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

編集後記

気温もどんどん上がっていき、いよいよ夏本番の季節がやってきました。この時期といえば、認定こども園や小学校の運動会、中学校の陸上記録会が開催されます!子どもたちは自分のベスト記録を出せるように頑張ってください!そして、我々広報部隊も一生懸命な姿を撮れるよう、頑張っていきたいと思います!

(稲部)

はい!こちら119番



その他の出動	救助出動	救急出動	警戒	火災出動	区分	
					期間	4月分
6(10)	0(0)	3(19)	0(0)	1(1)	4月1日 ↓ 4月30日	4月分
7(13)	0(0)	18(94)	1(4)	1(1)	1月1日 ↓ 4月30日	累計

浦白町内の出動状況()内は奈井江・浦白支署全出動状況

ひとのうごき

男 749人(+4人) 女 779人(0人)
計 1,528人(+4人) 世帯数 768戸(+5戸)
()内は前月との比 ■4月末現在

有料広告

あなたの悩みに
あなたの悩みに
あなたの悩みに

面談電話 **完全無料**
相談予約ダイヤル **0125-22-8373**
平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

気軽に電話で相談 **011-281-8686** 1回15分 相談無料
※掲載の時間や相談方法は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター