

「経済センサス-基礎調査」 にご協力ください

来年3月まで「経済センサス-基礎調査」を実施しています。
新たに把握した事業所など、一部の事業所に調査員が調査票を配布しますので、ご協力をお願いします。

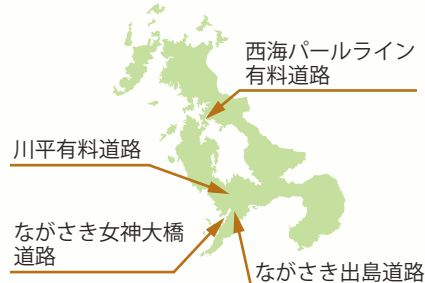


問合せ 県の統計課
☎095-895-2226
経済センサス-基礎調査コールセンター
☎0120-202-095

経済センサス 検索

長崎県の有料道路料金が 10月1日から改定されます

消費税率の引き上げに伴い、川平有料道路・ながさき出島道路・ながさき女神大橋道路・西海パールライン有料道路の料金が一部改定されます。詳しくは、ホームページをご覧ください。



問合せ 長崎県道路公社
☎095-823-2600

長崎県道路公社 検索

10月は 「骨髄バンク推進月間」

白血病など血液の病気により骨髄移植を必要としている方が国内に約1,300人います。骨髄ドナー登録にご協力をお願いします。



- 登録受付／献血ルーム
「はまのまち」・「西海」
献血バス、県立保健所
※県立保健所は要予約
- 対象／18歳～54歳までの健康な方

問合せ 県の薬務行政室
☎095-895-2469

長崎県 骨髄ドナー 検索



食事で作るあなたの健康

長崎県民の血圧の平均値は全国で最も高い水準であり、その一因として食生活に問題があると考えられています。今回は、健康的な食事のポイントについて、栄養学の専門家にお話を伺いました。

食事は生活習慣病予防にも大変重要で、健康づくりの土台といえます。健康的な食事のポイントは「栄養のバランス」、「適切な量」、「欠食をしない」の三つですが、長崎県健康・栄養調査の結果、長崎県民は、「野菜摂取量が少ない」、「塩分を取り過ぎ」、「朝食の欠食が多い」ことなどが分かりました。

特に、1日の野菜摂取量は256gと、目標とされる350gに達していません。野菜をたくさん食べるには、「主食、主菜、副菜をそろえる」、「肉や魚料理に野菜を添える」、「スープやみそ汁に具を多く入れる」など、ちょっとした工夫が効果的です。

また、朝食を抜くと野菜摂取量が少なくなるだけでなく、生活のリズムが乱れて過食につながる恐れもありますので、毎朝食べることを習慣化しましょう。

そして、食事には大切なコミュニケーションの場としての役割もあります。会話を楽しみながら健康的な食事を心掛けましょう。



県では、栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供をしている飲食店などを「健康づくり応援の店」としてホームページで紹介しています。

上のステッカーが目印です。外食の際は、ぜひ参考にしてみてください。



長崎県立大学名誉教授
むとうけいこ
武藤慶子先生

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495 健康長寿 長崎県 検索