

健康応援トピックス

野菜を意識して食べていますか？

「第2次あま市健康づくり計画」の中間評価におけるアンケート結果での野菜の摂取量は、「両手1杯(120g)未満」が62.7%と最も高く、次いで「両手2杯(240g)」が30.2%となっています。「両手3杯(350g)以上」については、4.0%となっており、1日に必要な350g以上の野菜を摂取している人の割合は少ないのが現状です。

野菜は健康を保つために欠かせない食べ物です。野菜を食べることで、体や肌の調子を整えたり、生活習慣病の予防の効果があります。野菜350gは生野菜だと両手3杯程ですが、加熱することで、かさが減り食べやすくなります。“あと一皿”を意識して、野菜を取り入れてみましょう！

健康づくり応援店の紹介！

「あま市健康づくり応援店」事業は、野菜摂取量増加促進のためのメニュー提供など健康的な食生活の推進と受動喫煙防止による健康に配慮した飲食店を「あま市健康づくり応援店」として登録し、市民の健康づくりを推進することを目的としています。

<健康づくり応援店 協力店舗>

・ローリーポップ 様

・駅前飯店 様

・とんちんかん 様

・ヨシヅヤ甚目寺店 様

・こーひーのもっさん 様

・昭和の焼肉 焼肉山ちゃん 様

・釜揚げしめん 三ッ角屋 様

・とんかつみわ 様

・しあわせ・かき氷店 様



健康づくり応援店を募集中！

①野菜摂取量促進メニュー(たっぷり野菜♥あまごはん)の提供

②健康・食育・食生活に関する情報提供

③受動喫煙防止への協力

①～③のいずれかで登録可能
(複数可)

応援店になると、市の広報誌やウェブサイトでお店の紹介、認定ステッカーやのぼりを提供させていただきます。

問 甚目寺保健センター ☎ 443・0005

令和8年 新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、当院の運営にご理解ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、医療を取り巻く状況は、医師の働き方改革や物価高騰などの影響により、依然として厳しい環境が続いております。そのような中であっても、当院は地域医療の中核を担う病院としての使命を胸に、職員一同決意を新たにしております。

本年も、皆様が安心して暮らせるよう、健康確保にしっかりと取り組み、質の高い医療を継続して提供し続けるために、周辺の病院や施設との連携を一層深め、より開かれた病院を目指してまいります。

変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様にとって幸多き一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。



管理者兼病院長 水野 公雄

公益社団法人
地域医療振興協会あま市民病院
Japan Association for Development of Community Medicine 〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地

～市民と連携機関に信頼され、健康と安心を提供する病院～

掲載に関するお問い合わせ：8:30～17:00（土日祝日を除く）



052-444-0050



052-444-0064

随時情報更新しています

ぜひお手元のスマートフォンのカメラ機能で読み込んでご覧ください



あま市民病院
公式ホームページ



あま市民病院
公式Facebook