健康になる食生活

最近注目されている「短鎖脂肪酸」をご存じですか。

「短鎖脂肪酸」は、私たちの大腸にすむ腸内細菌（善玉菌）が水溶性の食物繊維を発酵させて作り出す代謝物質で、「酢酸」、「プロピオン酸」、「酪酸」などの総称です。

脳では食欲を抑え、小腸ではホルモンの分泌を促して糖尿病を防ぎ、大腸では免疫機能を調節し、肝臓ではがんを防ぐなど、全身をめぐってさまざまな仕事をしています。

善玉菌が短鎖脂肪酸をたくさん作ってくれるように、食物繊維が豊富な野菜を食べましょう。特に、葉物で緑色の濃い野菜は食物繊維と同時にビタミン類をしっかり摂取できるので、血管や粘膜を守ることにもつながり、これからの季節は感染症に負けない体づくりをサポートしてくれます。

まだ間に合います！　年に一度は健康診断の受診を！

今年度、まだ健康診断を受けていない人は、自分の体をチェックするために健康診断を受けましょう。

※健康診断を受ける場合は、事前に希望する医療機関へ電話で予約をしてください。

▲対象者・健診項目

受診方法

●施設健診（指定の病院に出向いて受診）　申込期限：1月10日㊎

基本健診（尿検査や血液検査など）や各種がん検診が受診できます。

医療機関	電話番号	予約の受付時間（平日のみ）
天草地域健診センター（亀場町食場）	24-4166	9：00～17：00
天草中央総合病院 健康管理センター（東町）	22-0077	10：00～15：00
天草第一病院（今釜新町）	24-3777	8：30～17：00
福本病院（牛深町）	73-3131	13：30～17：00
牛深市民病院	73-4171	9：00～16：00
新和病院	46-2003	8：30～15：00
河浦病院	76-1151	8：30～17：00
天草慈恵病院 健診センター（天草郡苓北町）	37-1730	8：30～17：30

※検査項目によっては同一日に受けることができない場合がありますので、予約時に確認してください。

※天草地域健診センターはがん検診のみの受診はできません。基本の健診とセットでの受診となります。

●がん単独検診

検診名	対象	医療機関	電話番号	予約および受診期限
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	天草中央総合病院（東町）	22-0011	1月31日㊎
		産科婦人科 本原クリニック（古川町）	24-1175	
		鬼塚クリニック（亀場町食場）	24-3636	
		わせだ直子レディースクリニック（港町）	24-8711	
乳がん検診	30歳以上の女性	あまくさ乳腺クリニック（八幡町）	23-1100	

※郵送による大腸がん検診も実施しています（**申込期限：12月10日㊋**）。

●個別健診（市国保加入者・後期高齢者医療加入者のみ）　※随時申し込み可

尿検査や血液検査などの基本健診を受診できます。

※受診できる医療機関（43カ所）は、右の二次元コードを確認してください。

▶医療機関一覧

問天草中央保健福祉センター（複合施設ここらす内）☎24-0620

天草西保健福祉センター（河浦町）☎75-3301

天草市環境配慮型事業所（あまくさエコショップ）認定制度

本市は1人1日あたりのごみ排出量が県内でも多く、ごみの減量化・資源化が差し迫った重要な課題となっています。

特に、事業所から出る「事業系ごみ」が多く、ごみ処理費用の増大につながっていることから、市民や事業者の皆さんと一緒にごみの減量化・資源化を推進するとともに、天草の豊かな環境を守るため「天草市環境配慮型事業所（あまくさエコショップ）認定制度」を実施しています。

事業者の皆さん、一緒に天草の豊かな環境を守る活動を始めてみませんか。

申問市民環境課☎32-7861

■制度の概要

ごみの減量化・資源化や環境に配慮した取り組みを積極的に行っている事業所を、3つのランクに分けて認定します。

認定された事業所には、認定証やステッカー、のぼり旗等を配布し、認定ランクに応じて事業所名や取り組み内容を市ホームページなどで紹介します。

認定を受けることで、市民の皆さんに環境に配慮した事業所であることをPRでき、企業イメージの向上につながります。

ランク	ダイヤモンド エコショップ	プラチナ エコショップ	エコショップ
ステッカー			

■申請方法

申請書と取組記入票に必要事項を記入し、提出してください。

申請書を受理後、認定基準に基づき書類審査を行います。その後、必要に応じて事業所を訪問し現地調査を実施することもありますので、ご協力をお願いします。

審査の結果、認定が決定したら認定証と認定ステッカーを進呈します。

▲詳細

■天草設備株式会社を第1号のダイヤモンドエコショップに認定！

10月28日、最高ランクのダイヤモンドエコショップ第1号の認定事業所である天草設備株式会社（代表取締役　横山英生さん）に、認定証を授与しました。

同社は、平成13年8月に国際規格であるISO14001の認証を取得し、長年にわたり地球環境への負荷低減に努めてきました。

事業活動で出たごみの分別を細かに行い、ごみの減量化・資源化に取り組むほか、毎月、社内でごみの適正処理等の確認を行うなど社員の環境意識向上にも取り組んでいます。

その他にも、市内事業所の模範となるような環境に配慮した取り組みを積極的に行っています。

▲認定証を受け取った横山貴取締役副社長（左）