

## 『健康こそ宝』 深浦町保健センターだより

### 9月は「食生活改善普及運動月間」です

毎年9月は食生活改善普及運動の期間と定められ、令和8年度の基本テーマは「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」です。食生活と健康は深く関係しています。健康な生活を送るために、自分にできそうなものを探して実践してみましょう。

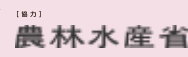
### まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょう



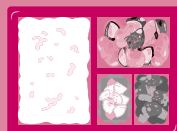
毎日の食事に野菜や果物をもう1皿追加してみませんか。  
ビタミンやミネラル、食物繊維をしっかりとって、健康的な食生活を目指しましょう。



食生活改善普及運動



主食・主菜・副菜をそろえて  
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

#### ○主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスが取りやすくなります。総菜やカット野菜・冷凍野菜なども取り入れ、この3つが揃う食事を意識しましょう。

極端な糖質制限は、脳や身体のエネルギー不足を招き、隠れ肥満の原因になるため注意が必要です。

#### ○無理なくおいしく減塩しましょう

食塩のとりすぎは注意が必要です。今は減塩食品もたくさんあります。自分に合ったおいしい減塩方法を見つけてみましょう。野菜をしっかりとることで、身体から塩分を排出することもできます。

まずは  
-2

おいしく減塩  
まずは  
1日マイナス2g

減塩で健康生活  
目標は現在の摂取量から  
まずは-2g。だし・柑橘類・  
香辛料等を使って、  
おいしく減塩。  
栄養表示を見て、  
かしこく減塩。

SMART LIFE PROJECT 厚生労働省

問合せ 深浦町役場 健康推進課 ☎0173-82-0288

## 5 研修及び勤務成績の評価の状況

### (1) 職員研修の状況

(令和7年度 単位:人)

| 区分          | 主な科目                                                             | 修了者数 |
|-------------|------------------------------------------------------------------|------|
| 基本研修        | 新採用者研修、主査研修、管理者入門研修、市町村課長級研修、キャリアシフト研修                           | 22   |
| 選択研修        | 議会对応力向上研修、協働力向上研修、伝わるプレゼンテーション研修、独創力の鍛え方・コンセプトの作り方研修、タイムマネジメント研修 | 5    |
| 庁内研修        | 接遇マナー研修（前期・後期）                                                   | 244  |
| 他の市町村との合同研修 | 五所川原圏域新採用職員条件付採用期間満了研修、五所川原圏域接遇改善・クレーム対応研修、五所川原圏域メンタルヘルス研修       | 22   |
| 他研修機関における研修 | (一財) 全国建設研修センター 土木工事積算研修                                         | 2    |
| 計           |                                                                  | 295  |

### (2) 勤務成績の評価の実施状況

地方公務員法では、職員の任用は、受験成績、勤務成績その他の能力の実証に基づいて行わなければならないこととされています。

職員の昇任、昇格、配置などを適切に行い、職員の能力や業績などをより適切に評価するため、人事評価制度を導入しています。

## 6 福祉及び利益の保護の状況

### (1) 定期健康診断の実施状況

職員に対する令和7年度の定期健康診断の実施状況については、次のとおりです。

| 検診の種類  | 検査項目       | 受診者数 | 備考           |
|--------|------------|------|--------------|
| 職員総合検診 | 胸部エックス線検査  | 79人  | 人間ドック受診者を除く。 |
|        | 尿検、血圧、心電図等 | 100人 |              |
| 人間ドック  | 1日ドック      | 81人  |              |
|        | 脳ドック       | 38人  |              |

### (2) 公務災害及び通勤災害の発生状況

令和7年度における公務災害及び通勤災害の発生状況は下記のとおりです。

| 災害区分 | 件数 |
|------|----|
| 公務災害 | 2件 |
| 通勤災害 | 0件 |
| 計    | 2件 |

さらに詳しい内容は、町ホームページでご覧いただけます。

<https://www.town.fukaura.lg.jp> トップページ>くらしの情報>行政情報>情報公開-人事

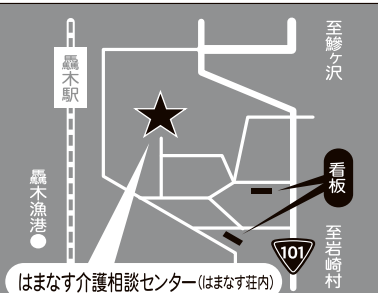
## 居宅介護支援事業所 介護でお困りの方、ご相談下さい!

## はまなす介護相談センター

深浦町は今  
高齢化率50%超!!  
(もはやみんなの課題)

働きながら  
子育てしながらの  
介護って??

様々な介護の  
悩みに  
本気で向き合う!



はまなす介護相談センター(はまなす荘内)

まずはお電話を

TEL0173-82-0515

西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44

<http://www.hamanasuso.com>



社会福祉法人 西寿会 はまなす荘