



佐伯地区 医師会  
うすい・ひろふみ  
碓井 裕史先生



# 正しい食生活について

## なるほど!!健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎①610

病気を持つている人に対しては、その病気に応じた正しい食生活法があります。ここでは、健康な人の病気予防、健康づくり、また長寿のための、「正しい食生活」について書いてみます。

**バランスを考えて食事をとる**

大人の1日に摂るカロリー数は2,000〜2,400キロカロリー(基本形)で、年齢や仕事・運動量により、減らしたり、増やしたりします。

食事の内容については、農林水産省と厚生労働省が「食事バランスガイド」を作成しています。コマの形をした図を見てください。コマの形をした図を見てください。コマの形をした図を見てください。

上から、主食(ごはん・パン・めん類)、副菜(野菜・きのこ・いもなど)、主菜(肉・魚・卵・大豆の料理)、乳製品、果物と並んでいますが、上にあるものほどしっかりと食べることを表しています。

また、コマの軸が水分で、食事の中で水分が欠かせない事を示し、また、運動することによりコマが安定して回転することを表しています。このバランスが崩れると、コマは安定して回りません。コマを回すヒモで表されているのは、菓子・嗜好飲料でこれは適度にとることを勧めています。

1日に摂る具体的な量としては、

最近、摂取るカロリーを減らせば長生きに結びつくと思われた本が出ています。確かに肥満の人は、さまざまな生活習慣病やがんになる確率が上がるため、寿命は短くなります。ではカロリーを制限すれば、長寿になれるのでしょうか。

**カロリー制限は長寿に結びつかない**

これまでは線虫(ミミズの類)やハツカネズミの実験で、与える餌の量を減らすと、寿命が延びる報告がありました。しかし、人間での研究はありませんし、今年9月に報告されたサルを使った25年にわたる研究では、摂取カロリーを7割にとどめた群は、そうでない群に比べ、特別な延命効果は認められなかったそうです。

また、人間では平均的な体重の人がいば長生きする傾向にあるとの報告もあります。

今のところ、普通の体重の人が長寿をめざして、無理をしてカロリー制限をする必要はないと思われ

### 保育士

業務内容 市内各保育園で保育業務  
勤務時間 平日8時30分から17時15分までの勤務を必要とする時間ですが、いろいろな勤務形態があります  
賃金 1日(7時間45分)8,160円  
1時間 1,052円  
資格 保育士証を有する人  
提出先 市内各保育園に直接提出のみ  
問合せ 市内各保育園  
児童課 保育係 ☎⑨154

### 保育園給食調理員

業務内容 市内各保育園で調理業務  
勤務時間 平日8時30分から17時15分までの勤務を必要とする時間  
賃金 1時間 929円  
資格 市内在住者  
提出先 市内各保育園に直接提出のみ  
問合せ 市内各保育園  
児童課 保育係 ☎⑨154

### 子育て指導者補助

業務内容 子育て支援センターで育児不安などについての相談指導補助など  
勤務時間 1日4〜6時間程度(土・日曜日、祝・休日の勤務有)  
賃金 ●有資格者 1時間 1,052円(保育士証、教員免許、幼稚園教諭の免許を有する人)  
●無資格者 1時間 825円  
提出先 ○郵送・直接提出可  
〒738-8501(住所不要)  
廿日市市役所児童課児童家庭係  
○直接提出のみ  
各支所市民福祉担当課  
問合せ 児童課 児童家庭係 ☎⑨153

### 保健医療従事者

業務内容 ①市の各事業で保健指導など  
②市の健診で歯科衛生指導  
③市の健診や予防接種で看護業務  
④市の健診で遊びの指導など  
勤務時間 ①一般事務補助と同じ  
②〜④月2回、1日3時間程度  
賃金 ①1日(7時間45分勤務) 9,100円  
②〜④1時間 1,052円  
資格 ①保健師免許を有する人  
②歯科衛生士免許を有する人  
③(准)看護師免許を有する人  
④保育士証を有する人  
受付期間 2月12日(火)〜2月22日(金)  
提出先 ○郵送・直接提出可  
〒738-8512  
廿日市新宮一丁目13番1号  
廿日市市保健センター  
○直接提出のみ  
各支所市民福祉担当課(大野支所のみ大野福祉保健センター内大野健康推進グループ)  
問合せ 廿日市市保健センター ☎①610

### 学校給食調理員

業務内容 佐伯地域内各小学校・中学校、吉和学校給食センター、大野地域内各小学校および宮島学校給食センターでの調理業務  
勤務時間 学校給食実施日のうち、勤務を必要とする時間  
賃金 1時間 929円  
資格 市内在住者  
提出先 ○郵送・直接提出可  
〒738-8501(住所不要)  
廿日市市教育委員会教育指導課学事グループ  
問合せ 教育委員会 教育指導課 学事グループ ☎⑨202

### 平成25年度

**採用方法(登録制)**  
登録した人の中から個別に連絡を取り、雇用します。業務内容により、雇用期間や勤務時間などの条件は異なります。  
登録者が多い場合など、全員を雇用できないことがあります。登録しても必ず雇用されるとは限りませんのでご了承ください。  
**登録有効期間**  
平成25年4月1日から平成26年3月31日までの1年間(年度更新制)  
**受付期間**  
随時(保健医療従事者は、2月22日(金)締切)  
**登録手続**  
市役所、各支所、各市民センター、各図書館(さいき図書館を除く)、各保育園、あいプラザに備えている申込書に必要事項を記入し、写真1枚を貼り付けて提出してください。  
※有資格者は、資格の証明書・免許証の写しを添えて提出してください  
※提出された任用履歴書は、臨時職員などを雇用しようとする他の公共的団体または市の関係機関に開示する場合があります  
※希望職種が複数ある場合は、提出先ごとに、それぞれ提出してください

# 臨時職員募集

問合せ 人事課 人事研修係 ☎⑨104



### 一般事務補助

業務内容 市役所などで一般事務の補助  
勤務時間 平日8時30分から17時15分までの勤務を必要とする時間  
賃金 1日(7時間45分)6,400円  
1時間 825円  
資格 市内在住者  
提出先 ○郵送・直接提出可  
〒738-8501(住所不要)  
廿日市市役所人事課人事研修係  
○直接提出のみ  
各支所地域づくり推進担当課  
問合せ 人事課 人事研修係 ☎⑨104

### 児童館児童厚生員補助

業務内容 市内の児童館で18歳未満の児童への遊びの指導など  
勤務時間 1日6時間程度(月5日程度)  
賃金 ●有資格者 1時間 1,052円(保育士証、教員免許、幼稚園教諭の免許を有する人)  
●無資格者 1時間 825円  
提出先 ○郵送・直接提出可  
〒738-8501(住所不要)  
廿日市市役所児童課児童家庭係  
○直接提出のみ  
各支所市民福祉担当課  
問合せ 児童課 児童家庭係 ☎⑨153

### 留守家庭児童会指導員補助

業務内容 市内各児童会で小学生への放課後の生活指導  
勤務時間 1日3時間程度(土曜・長期休業中は1日5時間程度)  
賃金 ●有資格者 1時間 1,052円(保育士証、教員免許、幼稚園教諭の免許を有する人)  
●無資格者 1時間 825円  
提出先 ○郵送・直接提出可  
〒738-8501(住所不要)  
廿日市市役所児童課児童家庭係  
○直接提出のみ  
各支所市民福祉担当課  
問合せ 児童課 児童家庭係 ☎⑨153

### 図書館司書

業務内容 はつかいち市民図書館および大野図書館での図書館業務  
勤務時間 図書館勤務日の8時30分から19時15分までの間でシフト制。週3〜4日程度(土・日曜日、祝・休日勤務有)  
賃金 1日(7時間45分)8,160円  
1時間 1,052円  
資格 市内在住で司書資格を有する人  
提出先 ○郵送・直接提出可  
〒738-0023  
廿日市市下平良一丁目11番1号  
はつかいち市民図書館  
〒739-0478 廿日市市大野1328番地  
はつかいち市民大野図書館  
問合せ はつかいち市民図書館 ☎②0333  
はつかいち市民大野図書館 ☎⑤1120