

どこにどんな病院があるか 分からなくて困っています。



一人暮らしをしていると、気になるのが健康の問題。日ごろ病気とは無縁な人でも、いつ病気にかかるか分かりませんね。そんなときのために、「**熊本県救急医療情報システム**」をご利用ください

県内すべての医療機関が登録されており、今、どこの病院が開いていて、どのような診療科目があるのかがすぐに調べられます。また、お住まいの地域にどのような医療施設があるのかなど、それぞれのニーズに応じて、簡単に検索できます。ご家庭のパソコンや携帯電話から、365日、24時間利用することができます。



「熊本県救急医療情報システム」のページ
<http://www.qq.pref.kumamoto.jp/>

お問い合わせ先 熊本県医療政策総室 医事班
☎ 096-333-2205 FAX 096-385-1754
電子メール iryoseisaku@pref.kumamoto.lg.jp

住民票や水道使用開始の申請が必要ですが、仕事が忙しくて役所に行けません。

夜間や休日でも、県や市町村への申請や届け出ができます。県や市町村のホームページからアクセスして、**くまもと電子申請窓口「よろず申請本舗(ほんぽ)」**をご利用ください。

事前登録(無料)をすると、パソコンからインターネットを利用して400を超える種類の申請や届け出ができます。また、手数料はインターネットバンキングで支払うことができます。



「くまもと電子申請窓口 よろず申請本舗」のページ
<http://www.shinseihonpo.kumamoto-idc.pref.kumamoto.jp/shinsei/jsp/default.jsp>

お問い合わせ先 熊本県情報企画課 電子県庁推進班
☎ 096-333-2145 FAX 096-381-8211
電子メール jouhoukikaku@pref.kumamoto.lg.jp

飲酒運転は重大な犯罪です

お酒を飲む機会が多くなると思いますが、飲酒運転は絶対にしてはいけません。重い刑罰が科せられます。事故を起こしてしまうと、被害者やその家族の人生を不幸にし、あなたの一生も台無しになります。

- ◎二日酔いでも飲酒運転になります。
- ◎自転車でも飲酒運転になります。



一人暮らしでも簡単にできる献立例

朝
食パン1枚
ポテトサラダ(総菜)
牛乳コップ1杯 イチゴ6個

昼 外食の場合
ごはん
ショウガ焼き
野菜サラダ みそ汁

夕 総菜を購入する場合
チャーハン
ギョーザ トマト
ミカン1個

外食や総菜中心の食事になる場合でも、野菜中心のおかずを一品多く取りましょう
1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した「食事バランスガイド」については、こちらのホームページをご覧ください。
http://www.maff.go.jp/food_guide/about/



尚綱大学生生活科学部
栄養科学科
専攻科(食物栄養専攻)
学科長 **梶 吉 教授**

一人暮らしは、食生活が不規則になりがち。反面、望ましい食生活を身に付けるチャンス。新生活をきっかけに、自分のできる範囲で食生活の改善に取り組んでみましょう。

日350グラム摂取するのが理想。生だど量がかさばって食べにくいので、ゆでたりいためたりして食べてはどうでしょう。また、どうしても足りないときは野菜ジュースや栄養補助食品などで補うのも良いかもしれません。ただし、あくまでも食事を補助するものと考えてください。

●朝ごはんを炊いてみよう

朝食は健康な一日を過ごすための原動力です。ヨーグルトや果物、野菜ジュースなど食べやすく簡単なものでも、まず何か食べることを心掛けてください。そして、一歩進んでごはんを炊いてみましょう。面倒な人は前の晩から炊いておきましょう。ご飯を食べると自然とおかずも食べたくなりますよ。



●携帯電話で食事を撮影して、見てもらおう

食べている食事がどれだけ栄養があって、何が不足しているか、自分では分かりづらいですね。そんなときは携帯電話で食事を写してみましょう。そして、その写真を家族や友達などに送信し、アドバイスをもらってください。栄養バランスの改善に役立ち、食事を作るのも楽しくなりますよ。



お問い合わせ先

熊本県健康づくり推進課 健康づくり企画・栄養班
☎ 096-333-2208 FAX 096-383-0498
電子メール kenkousuisin@pref.kumamoto.lg.jp



しましように、クレジットをいくつも紐んだり、安易な借金をしたりすることは多重債務の原因にもなりかねません。
県消費生活センターでは、身近な商品への疑問や契約トラブル、多重債務などについて相談に応じています。一人で悩まずに、気軽ににご相談ください。なお、消費生活センターはすべての都道府県にあります。県外にお住まいのご家族や友人にも教えてください。

お問い合わせ先 熊本県消費生活センター
☎ 096-
ホームペ
◎相談時