

バランスのとれた食事を一緒に作りませんか

成人検診の結果はいかがでしたか。生活習慣病の予防には食事は大切な要素のひとつです。今回、調理実習を中心とした「けんこう座談会」を行います。食事を量を見直す機会にしてみませんか。男性もぜひご参加ください。

■内容

- ・ 検診結果の見方について
- ・ 「1食分の食事はどのくらい？」
- ・ みんなで作って食べましょう
- ・ 自分の生活を振り返り、みんなで話し合います
- ・ 味噌汁やスープの塩分測定

(※)

- ・ 血圧測定(※)
- ・ 健康相談(※)
- (※)は希望者

■日程

■時間 午前10時～午後1時

(受け付けは午前9時45分から)

■定員 各開催日20人(先着順)

■持ち物

- ・ 成人検診結果票など結果の分かるもの
- ・ エプロン、三角巾
- ・ 塩分測定希望の人は自宅の味

けんこう座談会日程

どの会場でも同じ内容で実施します。

開催日	会場	申込期限
6月27日(火)	保健福祉館	6月23日(金)
7月 7日(金)		7月 5日(水)
7月29日(土)		7月27日(木)
8月 4日(金)		8月 2日(水)
8月29日(火)		8月25日(金)
9月 5日(火)	遠山公民館	9月 1日(金)
9月15日(金)		9月13日(水)
9月21日(木)	大栄分館	9月19日(火)
10月13日(金)	保健福祉館	10月11日(水)
10月30日(月)	下総分館	10月27日(金)
11月18日(土)	保健福祉館	11月16日(木)
12月 8日(金)	成田公民館	12月 6日(水)
平成19年1月16日(火)	大栄分館	1月12日(金)
1月26日(金)	保健福祉館	1月24日(水)
2月 6日(火)		2月 2日(金)

■当日は地区保健推進員、赤坂クッキングクラブが協力します

■度

- ・ 味噌汁、スープなど汁のみ少量(湯のみ茶碗3分の1程度)
- ・ 健康手帳(持っている人)
- ・ 調理実習材料費(500円程度)

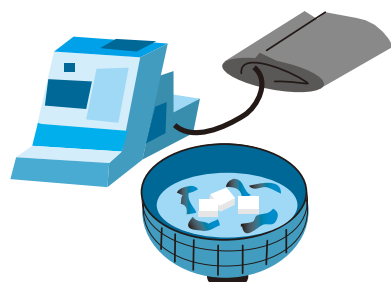
す。

■今年度は次の期間、成人検診を実施しています。また、受診していない人は、積極的に利用して、病気の早期発見・早期治療に役立てましょう。

- ・ 成人検診(集団)
- ・ 平成19年1月29日(月)まで
- ・ 成人検診・子宮がん検診(個別)

11月30日(木)まで

※申し込みなどくわしくは健康増進課(☎27-1111)、保健福祉館下総分館(☎96-1108)、保健福祉館大栄分館(☎0478-73-6881)へ。



骨粗しょう症を防ぐために

食生活の改善

カルシウムを多く含む食品(牛乳・ヨーグルト・チーズ・豆腐など)やビタミンDの多い食品(干しいたけ・サケ・レバーなど)を積極的に摂取しましょう。

運動不足の改善

吸収したカルシウムを骨として体に定着させるのに運動が必要です。自分にあったペースで1日30分くらい歩くようにしましょう。

しょう。

また、体全体を使う軽い体操などを長期間継続することが大切です。

喫煙・飲酒の改善

喫煙はカルシウムの吸収率を悪くします。また、過度に飲酒をする人は、骨粗しょう症の発症が高くなる傾向があります。禁煙に努めるとともに、飲み過ぎに注意しましょう。



麻しん・風しんの予防接種が一部改正になりました

平成18年4月1日から麻しんと風しんは混合ワクチンでの予防接種となり、その対象年齢が2歳未満となりました。

6月2日付けの法律の改正により、2歳未満で、どちらか一方が未接種または病気にかかってしまったお子さんについては、平成19年3月末まで公費での予防接種の対象となります。まだ、接種していない人は早めに受けましょう。なお、90カ月未満で

麻しん・風しんにかかったことがなく、予防接種を受けたことがない人で接種を希望する人は健康増進課にご相談ください。また、ことし就学前(平成12年4月2日～13年4月1日生まれ)のお子さんは、新たに麻しん・風しん混合ワクチンの対象となります。接種を希望する人はご相談ください。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。