

「いきいき健康ポイントカード」

提出は12月18日まで

市民皆さんの健康づくりを応援するため、「いきいき健康ポイント事業」を実施しています。

いきいき健康ポイントを50ポイント以上貯めた人は、ぜひ提出してください。抽選で市の特産品が当たります。

▶提出期限 12月18日(金)

▶提出場所 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、各地区公民館



「特定健診」受診期間延長

特定健診の実施期間を次のとおり延長します。

▶受診期間 令和3年2月27日(土)まで

▶受診場所 市内指定医療機関

▶対象者 国民健康保険に加入している20歳以上の人

▶健診料 無料

▶健診内容 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査など

▶持参品 特定健康診査受診券、国民健康保険証
※受診券の有効期限が「令和2年11月30日」のものをそのまま使用できます(再発行も可能です)

しまばら食育レシピ

大豆のかき揚げ

作り方 (レシピ提供: 島原市食生活改善推進員協議会)

- ①長イモは皮をむき、ゆで大豆と同じ大きさの角切りにする
- ②ボウルに①とゆで大豆、Aを入れ、よく混ぜ合わせる
- ③フライパンに油を1~2cmほど入れて熱し、②を一口大にまとめ、こんがり揚げ
- ④③を器に盛り付け、お好みで塩をふる

材料 (4人分)

- ・ゆで大豆 100g
- ・長イモ 150g
- A
 - 白ゴマ 大さじ1
 - サクラエビ 3g
 - 片栗粉 大さじ4
 - 水 大さじ5
- ・サラダ油 適量
- ・塩 少々



料理のワンポイント

サクサクのかき揚げはかめばかむほどうまみを感じられます。よくかんで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎましょう。

1人分栄養価 エネルギー 213kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 13.8g、食塩 0.8g



食中毒を予防しましょう

年末年始を含む冬期はノロウイルスによる食中毒が全国的に多発しており、規模の大きい食中毒も発生しています。「食中毒予防3原則」などをしっかり守り、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防3原則

①「付けない」

食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう

②「増やさない」

調理したらすぐに食べ、保存する場合は素早く冷まして冷蔵庫へ入れましょう

③「やっつける」

食材(特に肉)は、中心部まで十分に加熱しましょう



ノロウイルスによる食中毒に注意してください

下痢や嘔吐の症状がなくても、ふん便にウイルスを排出していることがあり、食品を提供する人は特に注意が必要です。

○調理前、トイレ後など、手洗いをしっかり行う

○下痢や嘔吐の症状がある人は調理をしない

○調理器具の洗浄、消毒(塩素系)を十分行う

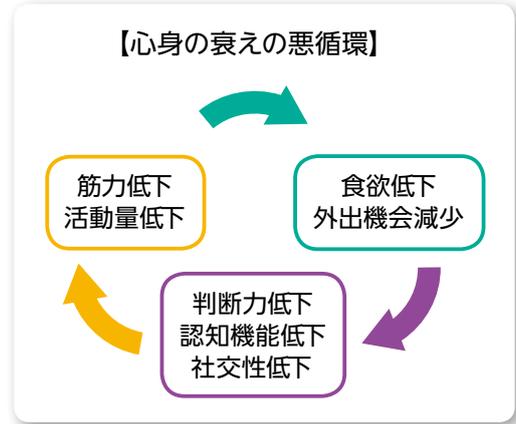
▶問い合わせ先 環境課環境班



足腰の衰えから心身の衰弱につながります

筋肉は、自然の加齢変化で20歳をピークに1年間に1%ずつ減っていきます。特に高齢者では、家の中であまり動かない生活をする、2週間で7年間分の筋力が減ってしまいます。

足腰の筋力が弱まったり、ひざなど関節の不具合で、要介護の危険が高まった状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群：通称ロコモ）といいます。ロコモが進行すると、さらにはからだを動かさなくなるため、からだの心身の衰弱につながってしまいます。



悪循環を防ぐためには「動くこと」が大切です

何歳からでも、積極的にからだを動かすことで筋力アップが期待できます。自宅で体操をしたり、地域の運動教室などを利用して、週2回以上は運動する習慣をつけ、心身の衰えの悪循環を防ぎましょう。

保健センターや各地区公民館で、「ウォーキングサークル」や「転倒予防体操サークル」などを実施しています。参加を希望する人は、市保健センターまで問い合わせてください。

簡単な「筋肉トレーニング」で筋力アップ

簡単な筋トレは、運動に自信のない人でも手軽にできる運動です。特に高齢になると、「歩く」「立つ」「座る」などの生活上の動作の基本となる下半身の筋肉をきたえることが重要です。

また、できるだけ階段を使う、車を使わず歩く、掃除などの家事でからだを動かすなど、日々の生活でからだを動かす時間を増やすことも大切です。

自宅でできる筋肉トレーニング

「スクワット」でお尻と太ももの筋力アップ

10回

ひざがつま先よりも出ないように



- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立つ
- ②ひざを半分に曲げた位置まで、腰を下におろす
- ③ゆっくりと、元の姿勢に戻す

「ひざ伸ばし」で太ももの筋力アップ

左右
10回ずつ



- ①イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす
- ②ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方に向ける
- ③ゆっくりと、元の位置まで戻す

1日3セットを目標に、できるところから始め、毎日の継続で増やしていきましょう。

小児の日曜診療所



63-0202 (受付時間のみ)



※必ず電話受付後に来院してください

- 対象者 中学生以下の小児 (内科疾患のみ)
- 診療場所 長崎県島原病院 小児科外来室
- 診療時間 土曜の18:00～日曜の17:00
- 受付時間 土曜の17:30～日曜の16:30

小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル

#8000

または ☎ 095-822-3308

毎日18時～翌朝8時

※日曜・祝日は24時間対応

