

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

コツコツ骨づくり教室

骨粗しょう症を予防し、骨折しにくい丈夫な骨をつくるために食事や運動について学びませんか。

▶と き 9月3日(火)、12日(木)
13時30分～15時30分

▶ところ 市保健センター

▶内 容 講話、運動実技、調理実習

▶参加費 無料

▶申し込み・問い合わせ先
市保健センター



いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

生活習慣改善教室参加者募集

生活習慣病予防のために運動を始めたい人、興味がある人、自宅でもできるストレッチなどを学んでみませんか。

▶テーマ マイナス1kg、あの頃の私に戻りたい～気軽にできる運動～

▶と き 9月5日(木) 10時～12時
(受付9時30分)

▶ところ 市保健センター

▶内 容 ・生活習慣病予防のための講話
・理学療法士による講話・実践
・スポーツ飲料の飲み比べ

▶持参品 バスタオル又はヨガマット、体を軽く動かすのに適した服装

▶募集人数 40人(先着順)

▶申込期限 8月28日(水)

▶申込先 有明保健センター



麻しん・風しん予防接種

麻しん・風しんは予防接種によって防ぐことができる病気です。まだ接種が済んでいない人は早めに受けるようにしましょう。

▶対象者

第1期：1歳～2歳未満の人

第2期：平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの人

第5期：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で風しんの抗体検査の結果、陰性と判断された人

▶接種期間と回数

第1期：2歳の誕生日の前日までに1回

第2期：令和2年3月31日までに1回

第5期：令和4年3月31日までに1回



健康づくり推進員を募集します

市民の皆さんの健康づくりをお手伝いする「健康づくり推進員」を募集します。研修会に参加して健康について学習したり、地域の人へ健診をすすめたりなど、健康づくりのためのボランティア活動を行います。自分の健康のため、そして地域のために一緒に活動しませんか。

▶募集要件 研修会に参加し、ボランティア活動ができる市民

▶申込期限 8月15日(木)

▶申込先 市保健センター



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



健康テレホンサービス



TEL 095-826-5511

TEL 0120-555-203 ※固定電話のみ利用可能

8月	月	血管年齢について
	火	高齢者の慢性腰痛
	水	子どもの虐待を防ぐために
	木	子どもの鼻づまりがもたらすもの
	金	就寝時に入れ歯は外したほうが良いの？
	土・日	尿漏れ

※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載しています

フレイルを予防しましょう！

フレイル

今まで老化現象と言われてきた症状が「フレイル」という名称で呼ばれ始めています。加齢に伴い、筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、健康な状態から介護が必要な状態になるまでのことを指します。フレイルの段階であれば、健康な状態に戻ることができるので早い段階での予防が大切です。



フレイル予防のための食生活

◆毎日10品目をまんべんなく食べて、しっかりと栄養をとりましょう！



⑤ いも類 ⑥ 牛乳・乳製品 ⑦ 海藻類 ⑧ 野菜 ⑨ 果物

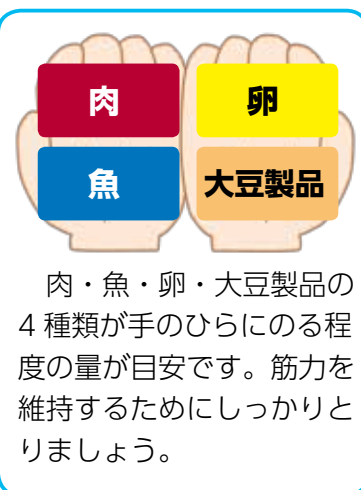


⑩ 油脂



◆みんなと一緒に食事をする機会を増やしましょう

独りだと同じものや好きなもの、簡単なものばかりで食事を済ませてしまいます。地域の行事やふれあいサロン、料理教室などに参加し、みんなと一緒に食事を楽しんで、心も体も健康になりましょう！



水煮缶を使用することで魚の処理が簡単に！たんぱく質をしっかりとれるのでフレイル予防にぴったりです。



いわし缶のつみれ汁

材料 (4人分)	いわしの水煮缶	1缶 (250g)
	ゴボウ	1/3本 (40g)
	ニンジン	1/3本 (40g)
	だし汁	400ml
	酒	小さじ1
	味噌	小さじ2
	小ネギ	適量
	しょうゆ	小さじ1/2

片栗粉……大さじ1
しょうゆ……小さじ1/2
ショウガ……小さじ1/2

《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ①いわしの水煮の汁気を切り、Aを加え合わせる
- ②ゴボウは削ぎ切り、ニンジンは短冊切り、小ネギは小口切りにする
- ③鍋にだし汁、②、酒を入れて火にかけ、沸騰したら①を一口大に丸めて入れ、鍋に蓋をし、約3分加熱し、味噌をとく
- ④器に盛り付け、小ネギを添える

《1人分栄養価》*エネルギー 144kcal *たんぱく質 13.7g *脂質 6.8g *食塩 1.1g