

9月は健康増進普及月間です

生活習慣病の予防には、運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善が重要です。

この機会に自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

お忘れではないですか? お子さんの予防接種

下記の定期予防接種について**接種期限**に気を付けてください。早めの接種をお願いします。

予防接種名	対象者	接種回数	接種期限
MR1期	1歳児	1回	2歳になるまでに
MR2期	年長児 (平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ)	1回	令和4年3月31日までに
DT	11歳～12歳11か月児	1回	13歳になるまでに
子宮頸がん ワクチン※	小学校6年生～高校1年生相当の女子	3回 (約6か月間に3回接種)	高校1年生の3月末までに

予診票のないかたは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

※子宮頸がんワクチンは、厚生労働省の勧告に基づき、積極的勧奨を差し控えているため、対象者へ予診票は送付していません。接種を希望する対象者は定期接種(無料)で接種することができます。

まもろうよ ころろ 9月10日～16日は自殺予防週間です

毎年多くのかたが自ら命を絶っています。その多くはさまざまな原因・背景などが関連して心理的に追い込まれた末の死で、誰でも陥る恐れがあります。そして、それは突然起こるものではなく、何らかのサインを発していることが少なくありません。

「疲れているのに眠れない」「食欲がない」「だるくて意欲がわかない」などの症状はありませんか?それはころろが疲れているサインかもしれません。思い当たることがあればまずは相談をしてみましょう。

家族や周りに思い当たることがあれば、声掛けをして話を聞き、相談窓口を紹介してみてください。



まもろうよ ころろ 検索

厚生労働省によるころろの相談窓口などの情報をまとめたサイト



各種相談窓口

令和3年9月現在

名称	開催日	時間	問い合わせ先
自殺予防・自死遺族電話相談	月曜～金曜日※	13時～16時	相談専用電話 ☎0120-01-7823 ☎059-253-7823
自殺予防夜間休日相談	月曜～金曜日	16時～24時	ナビダイヤル ☎0570-064-556
	土曜・日曜日、祝日、年末年始	9時～24時	
ひきこもり専門電話相談 依存症専門電話相談	毎週水曜日※	13時～16時	相談専用電話 ☎059-253-7826
ころろの傾聴テレフォン	月曜～金曜日※	10時～16時	相談専用電話 ☎059-223-5237 ☎059-223-5238

※祝日、年末年始を除く

幼児食始まり講座

要予約



- 対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者
とき 9月29日(水) 午前10時30分～11時30分
ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
内容 幼児食の進め方の話と試食

- 募集組数** 5組(先着順)
持ち物 お子さんの試食に必要なもの
申込期限 9月24日(金)

食事をおいしく、バランスよく 9月1日～30日は食生活改善普及運動実施月間です

- ・**おうちご飯にバランスプラス** 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、健康な食事の第一歩です。主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることで、さまざまな食品から体に必要な栄養素をバランスよくとりましょう。
- ・**毎日プラス1皿の野菜** 大人が1日に必要な野菜の量は350gですが、これは現在の日本人の平均的な野菜の摂取量にもう一皿加えた量に相当します。毎日の食事にあと1皿野菜料理をプラスすることで、野菜不足を補いましょう。
- ・**おいしく減塩1日マイナス2g** 1日の食塩の摂取量の目標は、現在の平均の摂取量からおおよそマイナス2gの量です。薄味を基本に、だしの風味や食材のうまみなどを利用し、おいしく減塩をしましょう。
加工食品などは、容器に記載されている栄養表示を参考にしましょう。
- ・**毎日のくらしにWithミルク** 20～30代の世代を中心に、牛乳・乳製品の摂取量が不足しがちです。毎日のくらしにカルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとり入れましょう。

おすすめメニュー

鶏肉とごぼうの 炊き込みご飯

エネルギー:414kcal 塩分:0.8g



材料 (4人分)

米:	2合	油:	小さじ1	A	牛乳:	200ml
鶏もも肉:	160g	にんじん:	50g		しょうゆ:	小さじ2・1/2
ごぼう:	80g	しめじ:	50g		酒:	大さじ1

ポイント 牛乳の風味はあまり感じないので、牛乳が苦手な方にもおすすめです。牛乳を入れることで、コクがでて、少ない調味料でもおいしく炊きあがります。鶏肉とごぼうは炊く前に炒めておくことで香ばしさがでて、おいしさが増します。

作り方

- ①お米は洗ってざるにあげる。
- ②鶏肉はひとくち大に切る。
- ③ごぼうは厚さ7～8mmの半月切り(細ければ輪切り)にする。
- ④にんじんはいちょう切りにする。
- ⑤しめじは長さを半分程度に切る。
- ⑥熱したフライパンに油をひき、鶏肉とごぼうを炒め、焼き色をつける。
- ⑦炊飯釜にお米とAを加える。目盛りまで水を加える。
- ⑧④、⑤、⑥を加えて炊飯する。
- ⑨炊けたら全体を混ぜる。

キャベツの ごまマヨサラダ



エネルギー:73kcal 塩分:0.6g

材料 (2人分)

キャベツ:	120g	
にんじん:	30g	
A	すりごま:	小さじ2
	マヨネーズ:	小さじ2
	酢:	小さじ1・1/2
	しょうゆ:	小さじ1
	砂糖:	小さじ1

ポイント レンジで加熱することでかさが減り食べやすくなります。火も使わないので手軽にできます。ツナなどを入れてもおいしいですよ。

作り方

- ①キャベツとにんじんは太めのせん切りにする。
- ②お皿にキャベツとにんじんを入れてラップをし、レンジで2分程度加熱する。ラップをはずして冷ます。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④②が冷めたら水気をしぼり、器に盛り付け③をかける。