



健康いいね!



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。

運動教室（12月～3月実施分）の参加者を募集します

教室名	ストレッチ教室①	ストレッチ教室②	リズムストレッチ教室※	リフレッシュ体操※
対象	市民		65歳以上のかた (教室初日時点)	64歳以下のかた (教室初日時点)
募集人員	25人		25人	10人
とき	12/ 3(金)、17(金) 1/ 7(金)、21(金) 2/ 4(金)、25(金) 3/11(金)	12/10(金)、24(金) 1/14(金)、28(金) 2/18(金) 3/ 4(金)、18(金)	12/14(火)、28(火) 1/11(火)、25(火) 2/ 1(火)、15(火) 3/ 8(火)、22(火)	12/7(火)、21(火) 1/4(火)、18(火) 2/8(火)、22(火) 3/1(火)、15(火)
	午前10時～11時		午前10時～11時	
募集方法	電話（先着順）		電話（抽選の場合あり）	
ところ	保健福祉センターひだまり2階 ひだまりホール		保健福祉センター ひだまり2階 ひだまりホール	保健福祉センター ひだまり2階 元気ルーム
内容	全身のストレッチ、簡単な筋力トレーニングなど		フレイル予防のための筋トレ、ストレッチを中心とした運動	生活習慣病予防のための、筋力トレーニング中心の運動など
講師	保健師または運動指導員		フィットネスインストラクター	

参加時の注意点

- ・マスク着用で来所してください(運動中も着用します)。
- ・教室当日は自宅で必ず検温し、体調に問題がないことを確認して参加してください(受付で聞き取りを行います)。
- ・ストレッチマットの貸し出しはありません。自宅にあるマットもしくはバスタオルを持参してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況により、教室が延期・中止、内容変更となる場合があります(緊急事態宣言中は教室は中止となります)。
- ・教室の変更などの連絡をとばメールで行っています。活用をお願いします。



とばメール
登録用QRコード

申込時の注意点

- ・運動に支障がないか確認のうえで申し込んでください(治療中のかたはかかりつけ医に相談してください)。
- ・申し込みは、教室に参加する本人が行ってください。代理申込は受け付けできません。
- ・ストレッチ教室は一人につき①②のいずれか1教室のみ申し込みができます。
- ・ストレッチ教室と※の教室は、両方の申し込みが可能です。
- ・※の教室は、申込者数が募集人員を上回った場合は抽選を実施し、結果を申込者へ連絡します。

募集期限 11月1日(月)～15日(月)までに健康係(☎ ②⑤ 1146)に申し込んでください。

キッズビクス



- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 11月18日(木)、12月2日(木)
午前10時30分～11時30分
※当日受付(申し込み不要)
- 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** お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあい体操です。小さなお子さんも楽しめます。



プレパママ教室

要予約



- 対象** 妊婦のかたとそのご家族
(妊婦のかたのみでも参加できます)
- とき** 11月17日(水) 午前9時30分～正午
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 募集人員** 5組(先着順)
- 申込期限** 11月15日(月)
- 内容**
- 講義・妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など
 - ・講師 助産師・管理栄養士・保健師
 - 体験・抱っこの仕方、オムツの替え方
 - ・沐浴実習(希望者)
 - ・パパの妊婦模擬体験(希望者)
- 持ち物** 母子健康手帳

集団がん検診(検診バスでの検診)12月実施分の予約を受け付けます

- 対象** 平成14年4月1日までに生まれた女性
- 持ち物** マスク、バスタオル(乳がん検診受診者のみ)、健康手帳※、無料クーポン券※
※お持ちのかたのみ
- 自己負担額** 乳がん:1,700円(70歳以上無料)、子宮頸がん:1,000円(70歳以上無料)
- 申込方法** 11月1日(月)より受け付けます。検診日前日までに、健康福祉課健康係へ必ず電話で予約してください。定員になり次第締め切ります。
予約していない場合は、当日来所されましても受診できません。

●乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診

とき	検診場所	受付時間
12月1日(水)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)	① 午前 9時～10時
12月18日(土)		② 午前10時～11時 ③ 午後 1時～ 2時 ④ 午後 2時～ 3時

●乳がん(エコー)検診・子宮頸がん検診

とき	検診場所	受付時間
12月5日(日)	保健福祉センターひだまり (正面玄関)	① 午前 9時～10時 ② 午前10時～11時 ③ 午後 1時～ 2時 ④ 午後 2時～ 3時



※子宮頸がん検診は午後のみ実施

今後の集団がん検診の日程は、広報とば2月1日号をご覧ください。

- 注意**
- ・妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかた・心臓ペースメーカー装着中のかたなどは、マンモグラフィ検診を受診できません。
 - ・乳腺の発達している20～30歳代のかたは、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できないことがありますのでご了承ください。
 - ・乳がん検診は、プラスチックの板で乳房を挟むマンモグラフィ検診と、エコー検診の2種類ですが、どちらかの検診しか受診できません。
 - ・子宮頸がん検診は、生理中のかたは受診することができません。また、性交渉の経験のないかたは今回の子宮頸がん検診は受診できません。
 - ・子宮頸がん検診は、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果がでることがありますのでご了承ください。

令和3年4月1日～令和4年3月31日に受診できるのは、各がん検診とも集団・個別がん検診(医療機関での検診)のいずれか1回のみです。
個別検診をすでに受診済みのかたは、今回の集団検診を受診できません。

11月14日は世界糖尿病デーです

(11月8日～14日は全国糖尿病週間です)

糖尿病が強く疑われるかたは、成人男性の19.7%、女性の10.8%(令和元年度国民健康栄養調査)と、糖尿病は日本人にとって身近な病気です。この機会に生活習慣を見直し、糖尿病予防を心がけましょう。

糖尿病とは 血糖値を下げる働きをするインスリンの働きが悪くなることや、分泌量が少なくなることで、食後の血糖値が下がりにくく血糖値が高い状態が続きます。これを糖尿病といいます。

糖尿病の合併症 血糖値が高い状態が続くと血管を傷つけ、糖尿病性網膜症や腎症、神経障害に加え、心筋梗塞や脳梗塞などさまざまな合併症を招きます。また、合併症は糖尿病予備軍の段階から進行することも知られていることから予防が大切です。

糖尿病を予防するには 糖尿病の原因は、遺伝や加齢などもありますが、生活習慣病が大きく関わっています。食事や運動、禁煙など、生活習慣を整え、肥満の場合は減量を心がけましょう。

食事について 自分の体格や活動量に必要なエネルギー量に合わせて栄養バランスのとれた食事をとりましょう。1日3食の食事のリズムを整えることも大切です。また、血管を守るため、減塩を心がけましょう。

運動について 定期的な運動は、血液中の血糖を消費するだけでなく、内臓脂肪を減らしてインスリンの働きを高める効果があります。無理のない範囲で続けることが大切です。

定期的に健康診断を受けましょう 糖尿病予備軍や初期の糖尿病は自覚症状がないため、健康診断などで自分の健康状態を定期的に把握し、異常が見られた場合は早めに医療機関を受診しましょう。

レシピ紹介 糖尿病予防におすすめの栄養バランスに配慮した献立をご紹介します。

ポイント エネルギー控えめの野菜やきのこをたっぷり使い、ボリュームを出しています。食物繊維もしっかりとれます。

主菜はしっかりめの味付けで満足感を出し、副菜は酢やしょうゆ、からしなどの風味を利用し、塩分控えめに仕上げることで、1食当たりの塩分が多くならないように工夫しています。

栄養価
(ごはん150gの場合)
エネルギー:569kcal
塩分:2.3g



主菜 牛肉とごぼうの旨煮

エネルギー:229kcal 塩分:1.4g

材料 (2人分)

牛細切れ肉: 120g	油:	大さじ1/2
ごぼう: 60g	だし汁:	100ml
たまねぎ: 50g	酒:	大さじ1
にんじん: 30g	しょうゆ: 小さじ2・1/2	
ねぎ: 10g	みりん: 小さじ2・1/2	

作り方

- ①ごぼうはささがきにする。
- ②たまねぎは5mm程度の厚さに切る。
- ③にんじんはせん切りにする。
- ④ねぎは小口切りにする。
- ⑤熱したフライパンに油をひき、ごぼうとたまねぎを炒める。
- ⑥牛肉を加えて炒める。
- ⑦色が変わったらだし汁とにんじんを加えて煮る。
- ⑧煮立ったら調味料を加える。
- ⑨汁気が少なくなったら火を止める。
- ⑩器に盛り付け、ねぎを添える。



副菜 焼ききのこと厚揚げの ポン酢がけ

エネルギー:93kcal 塩分:0.4g

材料 (2人分)

しいたけ:	50g
エリンギ:	50g
厚揚げ:	100g
しょうが:	少々
ポン酢しょうゆ:	小さじ2・1/2

作り方

- ①しいたけとエリンギ・厚揚げは一口大に切る。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③フライパンを熱し、きのこ厚揚げを焼く。
- ④焼き色がついたら火を止める。
- ⑤器に盛り付け、しょうがを添え、ポン酢しょうゆをかける。



副菜 小松菜の からし和え

エネルギー:13kcal 塩分:0.5g

材料 (2人分)

小松菜:	120g
しょうゆ:	小さじ1
練りからし:	小さじ1/2

作り方

- ①小松菜はゆでる。
- ②水にとって冷まし、水気をしぼる。
- ③食べやすい長さに切る。
- ④しょうゆと練りからしを混ぜ合わせる。小松菜を和える。