

# 健康いいね!



申込・問い合わせ

健康福祉課健康係

☎ 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。

## 高齢者などへの季節性インフルエンザ予防接種

市では、予防接種法に基づき、高齢者などのかたに季節性インフルエンザの予防接種を実施します。

流行前にワクチン接種を受けて、インフルエンザを予防しましょう。インフルエンザは、空気が乾燥するとかかりやすくなります。外出時にはマスクを利用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。また、十分に栄養や睡眠をとることや、うがい・手洗いも、手軽にできる予防法です。

**実施期間** 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)

**対象者** ①鳥羽市に住民登録があり、接種日の年齢が満65歳以上のかた  
②年齢が60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能の障がいまたは、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあるかたで、接種を希望するかた

**個人負担額** 1,500円 (生活保護受給者は無料)

**持ち物** 健康保険証、健康手帳、予診票 (予診票は、実施医療機関、健康福祉課健康係にあります)

**実施医療機関** 赤坂クリニック、小林内科クリニック、近藤内科、中村クリニック、はね小児科医院、山崎整形外科、各市立診療所  
※市外(三重県内)の医療機関でも接種できます。医療機関へ問い合わせてください。

## 運動教室(11月～3月分)の参加者を募集します

**応募期間** 10月3日(月)午前8時30分～  
10月17日(月)午後5時15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

| 教室名         | ストレッチ教室①  | ストレッチ教室②  |
|-------------|---|---|
| <b>対象</b>   | 市民(年齢制限なし)  | 教室初日時点で20～74歳の市民  |
| <b>募集人員</b> | 30人   | 30人   |
| <b>とき</b>   | 11月 1日(火)、15日(火)<br>12月 6日(火)、27日(火)<br>1月 17日(火)、31日(火)<br>2月 7日(火)、21日(火)<br>3月 14日(火)<br>午前10時30分～11時30分 | 11月 8日(火)、22日(火)<br>12月 13日(火)、20日(火)<br>1月 10日(火)、24日(火)<br>2月 14日(火)、28日(火)<br>3月 28日(火)<br>午前10時～11時 |
| <b>内容</b>   | 全身のストレッチ  | 音楽に合わせたリズム体操、簡単な筋トレ、ストレッチなど   |
| <b>講師</b>   | スポーツ指導員 岩橋 育美<br>保健師  | フィットネスインストラクター<br>藤原 京  |
| <b>応募方法</b> | 電話もしくはインターネットで応募<br>●電話で応募のかた<br>健康係(☎ 1146)<br>●インターネットで応募のかた<br>右のQRコードから応募                               |   |

### 抽選結果の通知について

10月24日以降に下記の方法にて連絡します。

- 電話で応募のかた…電話
- インターネットで応募のかた(メールアドレス入力あり)…メール
- インターネットで応募のかた(メールアドレス入力なし)…電話
- ※インターネットで応募(メールアドレス入力あり)のかたでメールが届かない場合は、健康係まで問い合わせてください。

### 【応募時の注意点】

- 応募者が募集人員を上回った場合には抽選を実施します。なお、より多くのかたに運動する機会を持っていただくために今年度初めて教室に参加されるかたを優先させていただきます。
- ①か②のいずれかの教室に応募をしていただけます。ただし、②の教室は昭和22年11月8日以前に生まれたかたは応募ができません。生年月日を確認のうえ、応募してください。
- 持病や体の状態が運動に支障がないか確認のうえ、応募してください。
- 特別な事情がない限り、3分の2以上の日程に参加できることを前提として応募してください。
- 応募は教室に参加する本人が行ってください。代理での応募は受付できません。

### 【参加時の注意点】

- 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。
- 荒天および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、内容変更になる場合があります。
- 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。

とばメール登録方法→<https://www.city.toba.mie.jp/material/files/group/9/tejyun.pdf>

とばメール登録空メール  
送信用QRコード→



スマホ・PC

ガラケー

### 新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い

- 37.5℃以上の発熱や体調不良のある場合は参加を見合わせていただくか、直接来所せずに電話で健康係へ相談してください。
- 無自覚・無症状でも新型コロナウイルス感染症に感染している場合もあります。教室当日は自宅で事前に体温測定、体調に問題がないことを確認して参加してください。自宅で体温測定をされていないかたは参加をお断りする場合があります。

# 野菜を食べよう

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含み、体の調整役として私たちの体に必要な食品です。野菜をしっかり食べることで、肥満や高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病予防にもつながります。

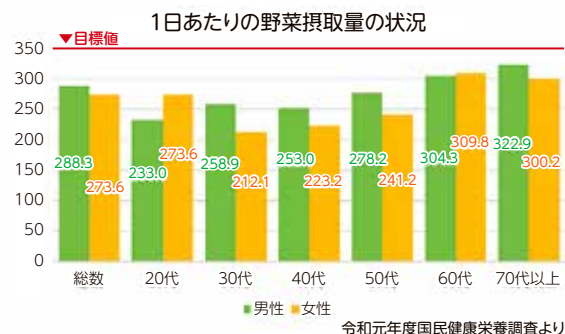
## 1日に摂取する野菜の目標量

健康の維持・増進には、1日に350gの野菜をとることが推奨されています。緑黄色野菜とその他の野菜の摂取の割合は、1:2を目安にしましょう。350g分の野菜は、野菜料理で約5皿分に相当します。



## 野菜の摂取量の状況

どの世代も目標とする350gには届かず、特に若い世代の摂取が少なくなっています。



## 野菜をしっかり食べる工夫

- 3度の食事に野菜料理を取り入れる**  
3食に分ければ5皿の野菜料理も食べやすいですよ。
- 麺類や丼物などの単品料理には、野菜料理を添える**  
あえ物やサラダなどを加えるとよいでしょう。また、具として野菜をたくさん入れてもいいですね。
- 汁物は具沢山にする**  
野菜をたっぷり入れることで、うま味が増し、薄味でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。
- 主菜に野菜を付け合わせる**  
キャベツやトマト、きゅうりにブロッコリーなどを主菜に添えるだけでも野菜の摂取量増加につながります。
- 加熱してかさを減らして食べやすくする**  
煮物や汁物、炒め物のほか、レンジの活用もおすすめです。



## おすすめ献立 ~野菜をたっぷりとれる主菜~

### いろどり 彩野菜のそぼろあんかけ



ラーメンの具にするのもおすすめです。食べ応えと栄養バランスがアップします

### 材料 (2人分)

|             |          |
|-------------|----------|
| かぼちゃ:       | 80g      |
| チンゲン菜:      | 80g      |
| もやし:        | 60g      |
| 【そぼろあん】     |          |
| 合いびき肉:      | 120g     |
| たまねぎ:       | 60g      |
| しょうが:       | 少々       |
| たかのつめ(輪切り): | お好みで     |
| ごま油:        | 小さじ2/3   |
| A           |          |
| みそ:         | 小さじ1     |
| しょうゆ:       | 小さじ1・1/2 |
| 酒:          | 大さじ1     |
| 砂糖:         | 小さじ1・1/2 |
| 片栗粉:        | 小さじ1     |

### 作り方

#### 【そぼろあんをつくる】

- ①たまねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンに油をひき、①とたかのつめを炒める。
- ③たまねぎがしんなりしたら、合いびき肉を加える。
- ④ひき肉の色が変わったら、Aを加える。
- ⑤調味料が全体にまわったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

#### 【野菜を調理する】

- ①かぼちゃは厚さ5mm程度の薄切りにし、皿に並べてラップをし、レンジで加熱する(500Wで約1分)。
- ②チンゲン菜は葉と軸に分け、食べやすい長さに縦に切る。
- ③もやしと皿に並べ、ラップをしてレンジで加熱する(500Wで約3分)。

#### 【仕上げる】

野菜を器に盛り付け、そぼろあんをかける。

栄養価 エネルギー:226kcal 塩分:1.3g



## 10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。がんから命を守る重要なポイントは、早期発見・早期治療です。そのため国では、10月を「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」と定めています。

がんは、早期のうちに見つけて適切な治療を受ければ、9割以上が治る病気です。また、同じがんでも発見するタイミングによって、その後の生存率は大きく違ってきます。

今年度のがん検診は下記のとおり実施中(実施予定)です。受診されていないかたはこの機会にぜひ受診してください。

※今年度の胃がん(バリウム)検診・結核健康診断・肺がん検診は終了しました。

|                | 検診種別                   | 実施期間               | 広報とば掲載号            |
|----------------|------------------------|--------------------|--------------------|
| 集団検診<br>(検診バス) | 乳がん(マンモグラフィ・エコー)・子宮頸がん | 12月7日(水)より<br>順次開始 | 11月1日号<br>(順次掲載予定) |
| 個別検診<br>(医療機関) | 胃がん(カメラ)・大腸がん・前立腺がん    | 11月30日(水)まで        | 7月1日号              |
|                | 乳がん(マンモのみ)・子宮頸がん       | 令和5年3月31日(金)まで     |                    |

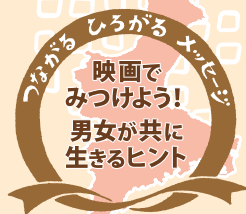
※各検診について詳しくは、「広報とば掲載号」または市ホームページを確認してください。

## 10月は「臓器移植普及推進月間」です。

臓器移植は臓器の機能が著しく低下し、移植によってのみ、その回復が見込まれる人に対して行う医療で、臓器の提供者はもとより、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。

臓器移植が広がっていくためには、わたしたち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。

**問い合わせ先** (公財)三重県角膜・腎臓バンク協会 ☎059-224-2333(平日 午前8時30分～午後5時15分)



## 三重県内 男女共同参画 連携映画祭 2022

市民課人権・市民交流係 ☎(25) 1126

芸者で町おこし!? 女たちの夢と情熱の物語

## 女たちの都 - ワッゲンオッゲン -

愛情と気力あふれる女性たちが町おこしを通じて人生を輝かせる姿をご覧ください

2012年/103分/監督: 禰映 プロデューサー: 小泉朋 出演者: 大竹しのぶ、松田美由紀、杉田かおる、西尾まり、ブラザートム、遠藤憲一 ほか



©「ワッゲンオッゲン」製作委員会

**とき** 11月5日(土)  
開場 午後1時 開演 午後1時30分  
上映 午後1時40分～3時23分  
※上映前にはまおぎコーラスを披露します。

**ところ** 鳥羽市民体育館サブアリーナ

**定員** 200人

**整理券** 無料(10月3日(月)より市民課、各連絡所、大庄屋かどやで配布開始。なくなり次第終了)  
※ファミリー席(5組程度)も設置します。希望するかたは問い合わせてください。

**託児** 先着3人(満1歳～未就学児)  
※市民課☎(25)1126へ申し込んでください。  
(11月1日(火)締切)