

～ひだまり通信～

健康いいね!

子育て応援講座

—ママのための肩こり予防体操—



子育て中に起こりやすい肩こりを予防・改善するための運動教室です。お子さんと一緒に参加できます。動きやすい服装でお越しください。

- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 11月17日(木) 午前10時30分～11時30分
※当日受付(申込不要)
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

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。

行こうよ 献血

血液は人工的に造ることも長期保存することもできないため、病気やけがで血液を必要としているかたへ血液を絶えず供給するために献血が必要とされています。

近頃は献血の若年者離れや新型コロナウイルス感染症拡大により献血が中止となる場合があるなど、血液の安定的な供給に影響を及ぼしかねない状況があります。



献血会場では新型コロナウイルス感染症対策を実施した上で献血を行っています。

少しの勇気と時間で社会貢献でき、自身の健康状態のチェックもできる献血にぜひご協力ください。

献血の種類と主な採血基準

	全血献血		成分献血	
	400mℓ全血献血	けっしゅう 血漿成分献血	血小板成分献血	
特徴	血液中のすべての成分を採血	血液中の特定の成分を採血		
1回の献血量	400mℓ	600mℓ以下(循環血液量の12%以内)		
年齢	男性:17歳～69歳※ 女性:18歳～69歳※	18歳～69歳※	男性:18歳～69歳※ 女性:18歳～54歳	
体重	男女ともに50kg以上	男性:45kg以上 女性:40kg以上		

※65歳以上のかたの献血は、献血するかたの健康を考慮し、60歳～64歳の間に献血経験があるかたに限りです。

※新型コロナウイルスワクチン接種後48時間後には献血ができます。

※アストラゼネカ社製ワクチンを接種されたかたはハートワンに問い合わせてください。

○献血WEB会員サービス「ラブラッド」のアプリができました。

献血予約が可能になり、ポイントをためて記念品と交換できるなどさまざまなサービスを受けることができます。各ストアで「ラブラッド」と検索してください。

○三重県赤十字血液センターではLINEサービスを行っています

三重県内の献血情報を配信しているのので、友だち登録をお願いします。



三重県赤十字血液センター LINEサービス

○献血に行こう

▶献血バス (400mℓ全血献血のみ実施)

とき 11月13日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～4時
受付 鳥羽ショッピングプラザハロー(鳥羽ライオンズクラブ協力)

▶献血ルームハートワン (全血献血、成分献血を実施)

伊勢市船江1丁目471-1ミタス伊勢内(金曜休み)
☎0120 25 7821
受付時間 **全血献血** 午前10時～11時45分、午後1時～5時30分
成分献血 午前10時～11時、午後1時～5時



※三密を避けるために、予約による献血にご協力ください。

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9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7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

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** 12月5日(月) 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** 幼児食の進めかたの話と試食
- 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** 12月2日(金)



集団がん検診(検診バスでの検診)11～12月実施分の予約を受け付けます

- 対象** 平成15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)、検診時に脱いだ服を入れる袋、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7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
11月25日(金)	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 1日(木)		② 午前10時～11時
12月 2日(金)		③ 午後 1時～ 2時
12月17日(土)		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 7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 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、広報とば令和5年1月号に掲載予定です。

- 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4年4月1日～令和5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。

糖尿病を予防しよう

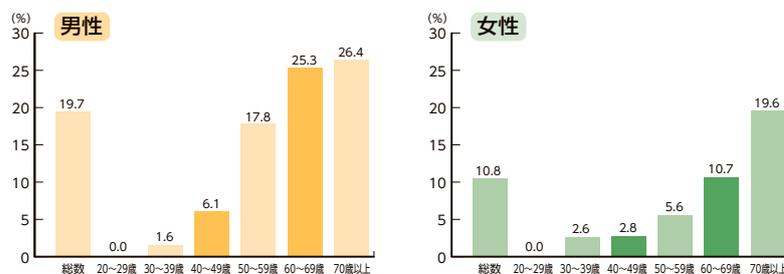
～11月14日は世界糖尿病デー、11月13日～19日は全国糖尿病週間です～

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために11月14日を世界糖尿病デーとし、世界各地で糖尿病に対する啓発キャンペーンが行われます。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かったり、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。糖尿病が強く疑われる人は、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。

糖尿病が強く疑われる人の割合



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。

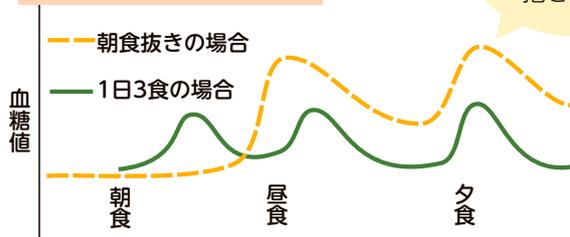
1日2食にまとめて食べると高血糖になりやすく、インスリンの分泌量や働きの低下を招きます。

食べすぎないための工夫

- 満腹まで食べずに腹八分目でとどめる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 食材を買いすぎない、料理を作りすぎない
- 味付けは薄味を心がける
- 盛り付けは大皿にせず、個別に盛る
- 目に入るところにお菓子などを置かない
- 食べなくなったらほかのことで気分転換する



食後の血糖値の変化



●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。

運動のポイント

- ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ
- 日常生活の中でも体を動かすことを心がける
- 無理のない範囲で続ける



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。

献立

主食：ごはん

主菜：鮭のねぎラー油だれ

副菜：ごぼうのごま和え

：秋野菜の味噌汁

栄養価
(ごはん150gの場合)
エネルギー:553kcal
塩分:2.8g



鮭のねぎラー油だれ

材料 (2人分)

生鮭： 75g×2切れ
酒： 小さじ2
片栗粉： 大さじ2
油： 小さじ2
A 酢： 大さじ1
しょうゆ： 小さじ2
ラー油： 小さじ2/3
ねぎ： 20g
しょうが： 少々
もやし： 80g

作り方

- ① もやしはゆでる。
- ② ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ 鮭は表面の水気をふき、酒で下味をつける。
- ④ 鮭に片栗粉をまぶす。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、鮭を焼く。
- ⑥ Aを合わせてたれをつくる。
- ⑦ もやしをお皿に敷き、鮭を置き、たれをかける。

栄養価 エネルギー:192kcal 塩分:1.1g

風味豊かなたれで淡白な鮭も満足感のある味わいになります。
もやしを添えてボリュームを出します。

ごぼうのごま和え



材料 (2人分)

ごぼう： 80g
みつば： 10g
A すりごま： 小さじ2
酢： 小さじ2
砂糖： 小さじ1
しょうゆ： 小さじ1・1/3

作り方

- ① ごぼうはさがきにする。
- ② ごぼうを水からゆでる。ざるにあげて水気をきる。
- ③ みつばはゆでて2cm程度の長さに切る。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ ②と③をAで和える。

栄養価 エネルギー:53kcal 塩分:0.6g

食物繊維豊富なごぼうを使ったごま和えです。酢を多めに入れることで薄味でも味が引き締まります。

秋野菜の味噌汁



材料 (2人分)

さつまいも： 40g
こまつな： 40g
にんじん： 30g
しめじ： 30g
油揚げ： 10g
だし汁： 300ml
みそ： 大さじ1

作り方

- ① さつまいも、にんじんはいちょう切りにする。
- ② こまつな、しめじは食べやすい長さに切る。
- ③ 油揚げは薄切りにする。
- ④ 鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、さつまいもと油揚げを加える。
- ⑥ こまつな、しめじを加える。
- ⑦ 具が煮えたら、みそを溶き入れる。

栄養価 エネルギー:74kcal 塩分:1.1g

具たくさんで食べ応えのある汁物です。具材のうまみを利用し、みその量は控えめにします。