



節約料理教室

要予約

鳥羽市食生活改善推進協議会では、料理教室を開催します。お金をかけずにできる栄養バランスのとれたおいしい料理を一緒に作ってみませんか。

対象 市民

とき 2月26日(水) 午前10時～午後0時30分

ところ 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム

内容 調理実習・ミニ講話

持ち物 エプロン・三角巾 **参加費** 500円

募集人員 8組(先着順) **申込期限** 2月18日(火)



健康いいね!

申込・問い合わせ 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。

高血圧を予防しよう

血圧の高い状態が続くと、動脈硬化が進み、血管がつまったり破れたりしやすくなります。そのため高血圧をそのままにしておくと、心臓病や脳卒中、腎臓病などの深刻な病気を引き起こす可能性が高まります。

高血圧の原因

食塩の取りすぎ、肥満、飲酒、運動不足など

血圧値の分類

自分の血圧がどの分類であるか、どのくらいの血圧値が正常であるかを右図で確認してみましょう。

最大血圧(収縮期)	180以上				
	160~179				
	140~159				
	130~139	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
	120~129	正常高値血圧			
120未満	正常血圧				
mmHg	80未満	80~89	90~99	100~109	110以上
	最小血圧(拡張期)				

日本 hypertension 学会「高血圧治療ガイドライン2019」より作図
(数値は診察室血圧)

高血圧を予防するための生活習慣

食生活

- 漬物は控えめにする
- 塩・しょうゆは味付けを確かめて使う
- 麺類の汁は残す
- 外食や加工食品は控えめにする
- 新鮮な食材を調理する
- 酸味や香辛料をうまく利用する
- 具だくさんの味噌汁にする
- 低塩の調味料を使う

運動

運動の頻度は定期的に(できれば毎日)実施し、運動量は30分以上、強度は中等度(ややきつい)の有酸素運動が勧められています。

飲酒

アルコールの種類を問わず、飲む量に比例して血圧が上がります。

純アルコール量 約20gの目安

- ビール(5%).....500ml
- 日本酒(15%)...180ml
- ワイン(12%).....200ml
- チューハイ(7%)...350ml
- 焼酎(25%).....100ml
- ウイスキー(40%)...60ml

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量：男性40g以上、女性20g以上



高血圧予防教室

要予約

とき 2月6日(木) 午後1時30分～3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

現在、教室の参加者を募集中です。ご自身・ご家族の血圧が気になるかたはぜひ参加してください。

※くわしくは広報とば1月1日号を確認してください。

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お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30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)	1回	令和7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	15歳未満 2回 15歳以上 3回	高校1年生の3月末までに

予診票のないかたは、発行しますので、健康係まで連絡してください。

※子宮頸がんワクチンの予診票は中学校1年生になられたかたへ送付しています。小学校6年生で接種を希望するかたは健康係へ申し出てください。

子宮頸がんワクチンキャッチアップ接種の経過措置について

令和6年夏以降の大幅な需要増により、子宮頸がんワクチンの接種を希望しても受けられなかったかたがいる状況などを踏まえ、令和7年3月末までに接種を開始したかたが、全3回の接種を公費で完了できるようにする方針について、国の審議会です承されました。

対象者

- 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日の期間中に子宮頸がんワクチンを1回以上接種したかた
- 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの女子のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日の期間中に子宮頸がんワクチンを1回以上接種したかた

期 間 キャッチアップ接種期間終了後、1年間(令和8年3月31日まで)

※対象者のかたが現在お持ちの予診票は、令和7年4月以降もそのまま使えます。予診票のないかたは、発行しますので、健康係まで連絡してください。



プレパママ教室

要予約

対 象 妊婦のかたとその家族
(妊婦のかたのみでも参加できます)

と き 3月5日(水) 午前9時30分～正午

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)
- ・パパの妊婦疑似体験(希望者)

と ころ 保健福祉センターひだまり
2階・ひだまりホール

持 ち 物 母子健康手帳

募 集 人 員 5組(先着順)

申 込 期 限 2月27日(木)



子育て応援講座

—ママのための腰痛予防体操—

子育て中に起こりやすい腰痛を予防・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 2月6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

