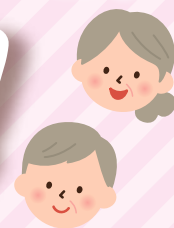


健康いいね!



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。

9月10日～16日は自殺予防週間

自分や周りの人の変化に気づいた時は、ひとりで抱え込まず専門機関に相談しましょう。

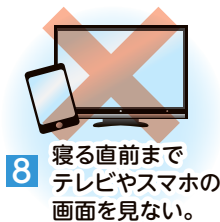
快眠のススメ

最近よく眠れていますか?長引く不眠は、生活習慣病やうつ病と深く関わっています。うつ病が悪化すると自殺につながる危険があります。日頃から意識して、快適な睡眠をとるよう心がけましょう。

快眠を得るには、生活のリズムを整えることが大切です。下図の快眠のためのセルフケアを参考に工夫しましょう。また寝ているはずなのに元気が足りないときは「質の良い睡眠」が不足しているかもしれません。疲れが抜けにくいと感じたら、これまでの睡眠習慣を見直してみましょう。

睡眠習慣を見直しても改善しない場合は、睡眠障害の可能性があります。睡眠障害はセルフケアでは改善しないので、医療機関で受診しましょう。

快眠のためのセルフケア



毎月みんなでウォーキング

- と き** 毎月第1水曜日
(9月5日、10月3日)
午前9時30分～10時30分
※雨天中止
- 集合場所** 市民体育館正面玄関横

ストレッチ教室

- 内 容** 9月のテーマは「ひざ痛予防」
- と き** 毎週金曜日
午前9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。

地産地消料理教室

(市食生活改善推進連絡協議会共催)

要予約

と き 10月4日(木)午前10時～午後1時ごろ

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 調理実習と講話

持 ち 物 エプロン・三角巾

参 加 費 1人500円

募集人員 16人

申込期限 9月27日(木)

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 10月1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 幼児食の進め方の話と試食

募集組数 10組(先着順)

持 ち 物 お子さんの託児に必要なもの

申込期限 9月26日(水)

乳幼児・1歳児健康相談



対 象 乳幼児・1歳児

と き 9月13日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時

持 ち 物 母子健康手帳

こころの健康相談

要予約

と き 9月10日(月) 午後1時～3時

担 当 保健師・福祉相談員

健康相談

と き 9月3日(月)、10日(月) 午前9時～正午

担 当 保健師

「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月間」です。

年を重ねても健康に過ごせるよう、若い時からの毎日の食事の積み重ねは大切です。

主食・主菜・副菜を組み合わせることを基本に、次のことに取り組んでみませんか。

● 毎日プラス1皿の野菜

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。現在の日本人の平均摂取量でみると、1日のうちに、もう1皿(70g程度)野菜料理を加えると必要な量の野菜をとることができます。

● おいしく減塩マイナス2g

日本人の平均的な塩分の摂取量は、目標より約2g多いのが現状です。だし・かんきつ類・香辛料などを使って、おいしく減塩しましょう。また、食品を選ぶときは、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歳代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。食事や間食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・乳製品を取り入れましょう。

※摂取量についての資料：厚生労働省「国民健康栄養調査」

簡単おすすめ メニュー

～野菜のカレーミルクスープ～

材料(大人2人分)

・かぼちゃ：80g
・にんじん：30g
・キャベツ：30g
・エリンギ：30g
・バター：小さじ1
・水：100ml
・コンソメ：小さじ1
・カレー粉：小さじ1
・牛乳：240ml

作り方

- ①野菜とエリンギは1cm程度の角切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、にんじんを炒める。
- ③かぼちゃ、キャベツ、エリンギを加えてひと炒めし、水、コンソメ、カレー粉を加えて煮る。
- ④野菜が煮えたら、牛乳を加えてひと煮たちさせる。

1人分の栄養価

・エネルギー：154kcal
・塩分：0.7g

70g分の野菜と
乳製品がとれるスープです。
カレー風味で塩分も控えめに
仕上げています。

