

親子で楽しくお料理

## わんぱくクッキング

親子で料理やおやつ作りを行います。作って楽しい、食べておいしい教室です。

日程：【Aコース】7月31日(木)、8月29日(金)、9月19



一緒に作っておいしく食べよう

日(金)【Bコース】11月27日(木)、12月16日(火)、平成27年1月29日(木) 場所：生涯学習センター 時間：9時20分～13時 対象：2歳以上のお子さんとその保護者(兄弟の追加参加可能) 定員：15組 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、子ども用コップ、子ども用箸 参加費：親子1回200円 ※申し込みはどちらかのコースになります。

申問健康管理課

☎73・1200

## 国保特定健診、後期高齢者健診を受けましょう

国保特定健診、後期高齢者健診が今月から始まります。対象者には5月中に受診票などを送付しましたので、個別健診または集団健診のいずれかで受診してください。詳細については、送付の受診票または広報そうさ5月号14ページをご覧ください。

問健康管理課☎73-1200

「歯と口は 健康・元気の 源だ」

## 6月4日から「歯と口の健康週間」

歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。なんと40歳以上の約8割は、歯周病にかかっていると言われています。80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした「8020」を達成するためにも、次のことに注意しましょう。

### ◆歯周病予防のポイント

#### ①歯磨き

歯周病予防で一番大切なことは、日ごろの歯磨きでプラーク(歯垢)を落とすことです。フロス(糸ようじ)や歯間ブラシなども活用しながら、夜寝る前は特に丁寧に磨きましょう。

#### ②定期健診を受ける

歯周病でも初期の段階であれば、歯石除去などの簡単な処置で早期に症状を改善する

ことができず、半年に1回は定期健診を受けて、お口の状態をチェックしましょう。

#### ③生活習慣を見直す

歯周病は、喫煙、食生活、ストレス、不規則な生活などが発症や悪化の要因となる生活習慣病です。自分の生活習慣を見直してみよう。

問健康管理課☎73・1200

生活習慣病予防のために

## はなまるダイニング

生活習慣病予防のための料理教室です。毎回テーマに沿った講話と調理実習を行います。料理が苦手な人、夫婦での参加も大歓迎です。

日程/テーマ：6月17日(火)

／高血圧について、7月3日

(木)／ミネラルについて、

8月8日(金)／ストレス解

消、平成27年1月8日(木)

／歯を見直そう、2月3日

(火)／未定

※1回のみ参加も可 場所：6月・7月・8月は生涯学習センター、1月・2月は八日市場公民館 時間：9時30分～13時 対象：市内在住の人 定員：20人

持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん

参加費：1回200円

申問健康管理課

☎73・1200

早期発見のために受診を

## 各種がん検診(第2回)

第2回の各種がん検診(胃がん、胸部レントゲン、肝炎ウイルス、前立腺がん)を下記の日程で行います。

検診の対象者・登録方法は、広報そうさ2月号3ページ、日程は広報そうさ3月号4ページをご覧ください。

問健康管理課☎73-1200

### ◆各種がん検診日程表

実施日	時間	対象地区	場所
7月2日(水)	午前・午後	椿海	保健センター
3日(木)	午前のみ	豊和・吉田	
6日(日)	午前・午後	平和・椿海	
7日(月)	午前のみ	豊栄	
8日(火)	午前のみ	平和	

※対象地区は目安です。都合の悪い場合は別の日程で受診できます。



# 健康づくり

No.14

## 肺がん検診はどんな検査？

肺がんは、早期段階では自覚症状がほとんどないため、検診によって早期発見をすることが大切です。年に1度は検診を受けましょう。

### ◆胸部レントゲン検査

肺全体のレントゲンを撮り、その画像で異常な影を見つけます。

### 【検査方法】

留め金の付いた衣類、湿布やネックレスは外します。検診車に乗り、技師の指示に従って大きく息を吸い込んでしっかり止めます。微量の放射線を浴びますが人体には影響ありません。この検査では、がんの他に、結核、肺炎、気管支拡張症なども発見できます。

### ◆喀たん検査

肺の入り口付近（気管や太い気管支）にできるがんを、たんの細胞を見ることで検査します。50歳以上でタバコを吸っている人、6か月以内に血たんがあった人は受けることをお勧めします。

### 【検査方法】

朝一番の最初のたんを専用の容器に連続3日間取り、指定日に回収します。

問健康管理課 ☎73-1200

## 給食室からこんにちは



### No.14 塩麴スープ

玄米塩麴を使ったスープを紹介します。季節の野菜と塩麴を一緒に炒めることで、野菜の旨味たっぷりの香ばしいスープになります。

**材料** 4人分…オリーブ油大さじ1/2 きざみニンニク適量 鶏むね小間切れ40g ゴボウ30g ニンジン100g タマネギ100g セロリ30g ジャガイモ100g ナス50g エノキ20g 小松菜20g だし用昆布・かつお節各適量 酒適量 塩麴大さじ1 しょうゆ少々 黒こしょう少々

**作り方**

- ①昆布とかつお節でだし汁をとっておく。
- ②ゴボウ・セロリはスライス、ニンジン・タマネギ・ジャガイモ・ナスは1cmの角切りにする。
- ③オリーブ油でニンニクを炒め香りを出し、鶏肉を入れ酒を振り、ゴボウ・ニンジン・タマネギ・セロリを順に入れよく炒める。
- ④ジャガイモ・ナス・塩麴を入れ、さらに炒める。
- ⑤だし汁を加え、具が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥エノキを入れ、しょうゆと黒こしょうで味を調える。味が足りなければ、塩で調整する。
- ⑦最後に小松菜を加える。

◆栄養価(1人分) エネルギー 52kcal たんぱく質 3.3g 脂質 1.1g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.6g

問八日市場学校給食センター ☎73-5001



## 健康運動教室

※申し込みは不要です。

### はつらつ教室（八日市場公民館）

日 12日(木) 受付 13:00～13:30

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人

持物 汗ふきタオル、飲料水

### はつらつ教室（のさかアリーナ）

日 24日(火) 受付 13:00～13:30

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人

持物 汗ふきタオル、飲料水、室内用運動靴

問高齢者支援課 ☎73-0033



## 成人健康相談

今月はお休みです

問健康管理課 ☎73-1200



## 休日当番医

(診療時間：8時30分～17時00分)

期 日	内 科 医	外 科 医
1日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
8日(日)	野澤医院(八日市場イ) ☎73-2245	守医院(椿) ☎73-5511
15日(日)	佐藤クリニック(八日市場イ) ☎73-5567	熱田整形外科(八日市場ハ) ☎72-1110
22日(日)	鈴木医院(椿) ☎72-0012	さとう整形外科(八日市場イ) ☎73-2891
29日(日)	小川内科(八日市場イ) ☎73-2658	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335

※都合により、当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は消防組合 ☎72-0119 にお問い合わせください。問健康管理課 ☎73-1200