

女子栄養大学とコラボ！ スマホアプリで食生活を見直そう！



色々な食品を食べているの方が低栄養になりにくいと言われています。
アプリを使って食事バランスをチェックしてみましょう。

使用するアプリ「バランス日記」は、1日に摂取した食品のイラストを押すだけなので、とっても簡単！
アプリの使い方は、女子栄養大学の学生がサポートします。

3か月間、アプリを使用していただき、管理栄養士などから食生活のアドバイスや個人に合ったレシピを紹介する教室を開催します。健康運動指導士のもと、体をほぐす楽しい軽運動も行います(詳しいスケジュールは下記参照してください)。

この機会にいつまでも健康でいられる食習慣を身に付けてみませんか。

対 市内在住の65歳以上で医師などから食事制限指示を受けていない方

日 説明会／2月18日(土)または3月4日(土)10時～11時

場 女子栄養大学(坂戸市千代田3-9-21)

講 新開省二さん(女子栄養大学教授)

定 60人(申込順) **料** 無料

持 アプリをインストールできるスマートフォン

他 謝礼 5000円分のQUOカード

申 1月5日(木)から健康長寿課健康増進担当へ電話または専用申込フォームから



申込はこちら



	2～3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
前期グループ	説明会 2/18 または 3/4	測定会 (3月中旬)	栄養アドバイス・運動教室 (月2回 平日午後)			測定会 (7月上旬)	結果説明			
後期グループ							栄養アドバイス・運動教室 (月2回 平日午後)		測定会 (11月上旬)	結果説明

血管若返りで目指せ健康長寿！

食生活の乱れや運動不足、ストレスの多い生活を送っていませんか？知らず知らずのうちに血管の老化が進み、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことがあります。

健康長寿のポイントは、血管年齢を若く保つことにあります。鶴ヶ島市出身で、信濃坂クリニック院長の高沢謙二先生の監修のもと、「血管若返りリーフレット」をリニューアルしました。

血管を若返らせるために、生活を見直してみませんか。忙しくても、ちょっとした隙間時間でできる血管若返り体操も紹介しています。ホームページでは、高沢先生本人の実演動画が見られます。

リーフレットは、市役所、若葉駅前出張所、市民センター、保健センターで配布しています。

問 健康長寿課健康増進担当

HPはこちら



いきいき脳健康チェック

「最近もの忘れが気になる」、「人の名前が思いだせない」、「自動車の運転免許の更新が心配」。このようなことが気になる方、どうぞ参加してみてください。

対 市内在住の方

日 1月28日(土)

- ①10時～11時 ②11時～12時
- ③13時～14時 ④14時～15時

場 老人福祉センター「逆木荘」

講 大上哲也さん(日本薬科大学教授)

内 脳トレ・頭の健康チェック

(認知機能の測定)

定 各回3人(申込順)

料 無料

持 筆記具

申 健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

「これって認知症？」講話&もの忘れ相談

対 市内在住・在勤の方

日 1月25日(水)①13時30分～14時40分②14時50分から

場 東市民センター

講 福島雄大さん(丸木記念福祉メディカルセンター(認知症疾患医療センター)医療福祉相談室)

内 ①講話「これって認知症？」最近、物の置き忘れ、約束を間違えるなど、もの忘れが気になる方。不安はそのままにせず、話を聞いてみませんか？相談員が実際に出会った事例を含めてお話します。

②もの忘れ相談1人20分程度(希望者のみ)

定 20人(申込順) **料** 無料

申 1月4日(水)から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

定例健康ウォーク

対 市内在住の方

日 2月10日(金)9時30分～12時

場 富士見市民センター

内 3～5kmのコースを歩きます。

雨天の場合は室内で運動を行います。

定 20人(申込順) **料** 無料

持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具

他 両手のあく服装でお越し下さい。

申 1月4日(水)から健康長寿課健康増進担当へ

フレイルチェック測定会

外出自粛の長期化により、「上手に話ができなくなった」「歩く速度が遅くなった」「物忘れが多くなった」と感じることはありませんか。もしかしたら、心身の活力が低下した「フレイル(虚弱)」の状態にあるかもしれません。

早めの気づきと適切な対処方法を学び、健康長寿を目指しましょう！

対 市内在住の65歳以上の方

会場	1日目	2日目
①大橋市民センター	1月17日(火) 10時～12時	1月27日(金) 10時～12時
②北市民センター	2月2日(木) 13時30分～15時30分	2月9日(木) 13時30分～15時30分

※ 同一会場、2回連続でご参加ください

内 1日目フレイルチェック測定会/質問紙を用いたフレイルの兆候の確認、測定機器を使用した筋肉量などの測定、2日目フレイル予防ミニ講座/歯科衛生士、管理栄養士、保健師によるフレイル予防についての講話

定 15人(申込順) **料** 無料 **持** 筆記具、飲み物

他 測定しやすい服装

(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

申 1月6日(金)から健康長寿課健康増進担当へ

献血にご協力をお願いします

日 1月27日(金)10時～11時45分、13時～16時

場 市役所 **内** 400・200ml献血

持 本人確認書類(運転免許証など)

問 保健センター☎271・2745

Let's健活! コレステロール教室

血液中のコレステロールや、中性脂肪が高めになった状態で放っておくと、動脈硬化(心筋梗塞などの心疾患や脳梗塞など脳血管疾患)を引き起こすリスクが上がります。日常生活でできる予防のポイントを保健師・管理栄養士がお伝えします。健診で「コレステロール値が高め」と言われた方、是非ご参加ください。

対 市内在住の方

日 2月14日(火)14時～15時 **場** 保健センター

内 管理栄養士、保健師によるコレステロールのお話

定 20人(申込順) **料** 無料

持 筆記具、直近の健診結果

(健診結果がなくても参加できます)

申 1月4日(水)から保健センターへ☎271・2745、

☎271・2747

胃カメラの検診期間は1月31日までです

【受診券をお持ちでない方】

検診には受診券が必要です。1月6日(金)までに保健センターへお申込みください。

【すでに受診券をお持ちの方】

問診、検査、結果説明と、少なくとも2～3回は医療機関に行く必要があります。

※ 医療機関によっては予約状況により期間内であっても受診できない場合があります。

お早めに申込み、受診をしてください

対 昭和48年4月1日までに生まれた方で、前年度、今年度胃がん検診未受診の方

申 保健センターへ直接、☎271・2745、またはホームページから



申込はこちら

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止へのご協力をお願いします

問 感染症対策課☎227・9522

新型コロナウイルス対策

■発熱などの症状のある方へ

県では発熱などの症状がある場合に、地域の身近な医療機関などで受診することができますよう、指定医療機関を公表しています。

県HPはこちら



■無料PCR検査

感染リスクが高い環境にあるなど感染に不安を感じる無症状の県民の方は、県内の指定薬局・ドラッグストアで無料検査が受けられます。

県HPはこちら



■同時流行への備え

国は、新型コロナと季節性インフルエンザの同時流行に備え、抗原検査キットと解熱鎮痛剤の備蓄を呼びかけています。また、感染症だけではなく災害なども起こりうるため、日ごろから食料品の備蓄をしてください。

市HPはこちら



■り患後の後遺症にお悩みの方へ

新型コロナ感染症の後遺症には、倦怠感や息切れ、集中力の低下などの症状がみられ、人によっては日常生活に影響が生じる場合があります。県では、後遺症の診療を行う医療機関を公表していますので、県のホームページを確認の上、医療機関にご相談ください。

県HPはこちら



予防接種はお済みですか？



【麻しん風しん混合(MR)の予防接種第2期】

対 平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれの方(幼稚園、保育所などの年長相当)

※ 対象の方は、3月31日(金)までに接種しましょう

【日本脳炎の予防接種第2期】

対 9歳以上13歳未満の方

【二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種第2期】

対 11歳以上13歳未満の方

※ 日本脳炎、二種混合予防接種の対象の方は、13歳の誕生日の前日までに接種しましょう

※ MR、日本脳炎および二種混合のいずれも接種期間を過ぎると、有料(全額自己負担)になります

【その他こどもの定期予防接種】

各予防接種で対象年齢と接種期間が決まっており、接種期間を過ぎると有料(全額自己負担)となるため、再度ご確認ください

【高齢者肺炎球菌の予防接種】

令和4年度の対象の方で、接種を希望する方は、3月31日(金)までに接種しましょう

対 令和5年4月1日までに65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方で、過去に肺炎球菌予防接種を接種したことがない方(対象の方には、令和4年4月に封書にてお知らせしています)

料 個人負担金 3000円

(中国残留邦人等支援給付制度適用者、生活保護世帯および市民税非課税世帯に属する方は免除対象)

※ 市民税非課税世帯に属する方は、事前申請が必要となりますので、感染症対策課までご連絡ください

※ 接種期間を過ぎると、定期接種から任意接種の扱いとなり、個人負担額が増額になりますので、ご注意ください

問 感染症対策課 ☎227・9522

正月太り解消のための食事

No.214



コロナ制限が緩和されて今年こそは、年末年始を満喫された方が増えたのではないのでしょうか。この時期は、つつい食べすぎてしまい、体重が増えがちです。正月に太りやすい原因は①栄養のバランスが崩れやすい②糖分や塩分が多い料理である③生活リズムが乱れ代謝が落ちるなどがあげられます。正月太り解消にはこれらを見直す必要があります。

体重が増えてしまったときに、極端な食事制限はやめましょう。栄養バランスが悪いと、体が足りない栄養素を求めて「もっと食べたい」と信号を出します。その結果、つつい食べ過ぎてしまいます。主食、主菜、副菜が摂れているか確認する意識をもち、バランスの良い食事を心がけましょう。

濃い味付けのお料理は、ごはんやお酒がすすんでしまいます。減塩を心掛けましょう。食べ過ぎの防止には食べる順番も大切です。最初にあっさりとしたスープや味噌汁、野菜料理から食べるようにしましょう。空腹感がある程度おさまって、主菜や主食の食べ過ぎを防止することができます。

年末年始で乱れた生活リズムを元に戻すことが大切です。朝寝坊して朝食を抜くと、身体が危機感を持ち、代謝を抑え太りやすい身体になってしまいます。夜更かしせずに、意識して規則的な生活に戻すようにしましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 小磯 愛弓

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

男の料理サークル(料理)

対 男性(市外在住でも可)
日 第4土曜日9時~13時
場 女性センター
問 佐藤 ☎070・5542・0475

MYフィットネスウェーブ(健康体操)

対 女性
日 毎週月曜日9時30分~11時
場 北市民センター
問 斎藤 ☎286・5793

省略記号一覧

対 対象 **日** 日時 **日にち**
期 期間 **場** 場所 **講** 講師
内 内容 **定** 定員 **報** 報酬
料 入場料・参加費 **持** 持ち物
他 その他 **申** 申込 **問** 問合せ先

3月号の原稿締切は、1月20日(金)です

※ 「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます