

楽しく歩いて、アプリで賞品を当てよう！

埼玉県コバトン健康マイレージは、ウォーキングを楽しむためのアプリです。スマートフォンに埼玉県コバトン健康マイレージのアプリを登録し、ウォーキングをすることで、歩数ポイントが貯まり、賞品が当たります。11月には、市民限定の「てくてく大抽選会」を実施予定です。「アプリを登録したいけれど1人では自信がない」という方にアプリの登録支援を行います。

※ 埼玉県コバトン健康マイレージは令和6年3月に終了予定です

対 市内在住の方

日 8月24日(木)10時～11時30分

場 市役所 **定** 10人(申込順)

内 ①健康づくりに関する講話

②埼玉県コバトン健康マイレージのアプリ登録支援

料 無料

持 筆記具、スマートフォン、メールアドレスがわかるもの

他 講座参加前にアプリをダウンロードの上、ご参加ください。

(通信料がかかりアプリがダウンロードできない場合があるため)

申 問 8月4日(金)から健康長寿課健康増進担当へ電話



埼玉県マスコット「コバトン」

アプリのダウンロードは
こちら



お口の健康を知ろう！～おいしく食べる、たのしく話すを続けるために～

普段の食事や会話を支えているあなたのお口。しっかり噛めない、飲み込みにくい、お口が渇くなど気になることはありませんか。年齢を重ねると、お口のトラブルが起きやすいため注意が必要です。お口の健康は心と体の健康につながっています。今こそお口の健康について考えてみませんか。

※ 2日間参加コースです

対 市内在住の65歳以上で、2日間参加可能な方

場 西市民センター

定 20人(申込順)

料 無料

持 筆記具

申 問 健康長寿課健康増進担当へ電話または右記申込みフォームから

1日目	<ul style="list-style-type: none"> ●保健師が教える「フレイルを知ろう・早い気づきで予防」 ●歯科衛生士が教える「お口の機能チェック」
8月8日(火) 13時30分～15時	<ul style="list-style-type: none"> ・ガムを使ってかむ力チェック ほか ・お口の機能改善マッサージや体操 ・お口が潤うお口周りのマッサージ
2日目	<ul style="list-style-type: none"> ●管理栄養士が教える「むせやすい・かみにくい人のための食事のコツ」 ・食事がしやすくなる「とろみ剤の体験」
11月21日(火) 13時30分～15時	<ul style="list-style-type: none"> ●歯科衛生士と再確認「お口の機能改善チェック」 ・おうちでのケア、歯ブラシ・歯間ブラシの使い方 ・入れ歯のお手入れ方法

申込はこちら



自分の元気度をチェックしよう！

若いときはやせることが健康への近道だと考える人が多いですが、65歳を過ぎたらその考え方をギアチェンジ！シニア期の「やせ」は肥満よりも死亡率が高くなることがわかっています。

知らず知らずのうちに老化を進めないためにも、筋肉量の測定や質問紙への記入で自分の元気度を確認し、心と体の若返りスイッチを押してみませんか？

対 市内在住の65歳以上で、同会場2日間参加可能な方

会場	1日目(フレイルチェック測定会)	2日目(健康長寿へギアチェンジ講座)
富士見市民センター	8月17日(木)10時～12時	8月22日(火)10時～12時

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】健康長寿へギアチェンジ講座/市の専門職(歯科衛生士、管理栄養士、保健師)による講話

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 問 8月1日(火)から健康長寿課健康増進担当へ電話または市ホームページから

詳細はこちら



いざというとき、時短で簡単！ パッククッキング

9月1日の防災の日に向けて、災害時の自宅の食環境を見直してみませんか。災害時に貴重な水を無駄にせず、栄養バランスを考えた食事を簡単に作れる「パッククッキング」の体験と試食ができます。

対 市内在住の方

日 8月23日(水)10時～12時

場 女子栄養大学 坂戸キャンパス2号館

講 久保彰子さん(女子栄養大学准教授)

定 30人(申込順)

内 ■備蓄についての情報提供

■災害時の食料備蓄について

■パッククッキング体験

【メニュー】さばカレー、レーズン蒸しパン、
切り干し大根のシソ和え

※ 事前アンケートを郵送しますので、記入して当日持参してください

料 無料

他 小学生以下は保護者同伴・備蓄食品のお土産つき。

駐車場はありませんので、公共交通機関などをご利用ください。

申 8月4日(金)から15日(火)までに健康長寿課健康増進担当へ電話または申込フォームから



申込はこちら

ライフスタイルに合わせて 間食を取り入れよう

8月4日は栄養の日、8月1日から7日は栄養週間です。暑い夏は食欲が低下し、栄養バランスが乱れがちです。そんなときこそ、「栄養」について考えるチャンス！

「間食のすすめ！」をテーマにイベントを実施します。

日 8月10日(木)10時～14時

場 市役所

内 ■ベジチェックでの野菜充足度測定(小学生以上)

■管理栄養士考案！間食レシピの配布

■ミニ栄養相談コーナー

料 無料

他 ベジチェックを体験された方には、牛乳(200mL)とキウイフルーツのお土産があります。

※ なくなり次第終了

問 健康長寿課健康増進担当

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間



※ 測定イメージ

身につけよう！“大人のお口習慣”

大人ならではのむし歯や歯周病リスクに対策を

年齢を重ねても自分の歯で食事を楽しめる人が増える一方で、むし歯や歯周病に悩む大人も増え続けています。むし歯で多く見られるのが、歯ぐきが下がり露出した、歯の根元部分に発生するむし歯「こんめん根元面蝕」です。

また、歯周病は30歳代以上の8割が罹患しているとも言われ、自分では気づきにくい病気です。大切な歯をむし歯や歯周病から守るために、日頃の食習慣に気を配り、半年に一度は歯科検診を受けましょう。

問 保健センター成人保健担当 ☎271・2745

良質なたんぱく質や歯の再石灰化に必要なカルシウムやリンを摂取できるバランスのよい食事を心がけましょう！

ビールやワイン、清涼飲料水やスポーツ飲料は酸性度が高く、歯に大きなダメージを与えてしまうリスクが。酸性度が高い飲み物は要注意です！



ちょこちょこ食べをするたびに、本来中性の口内は酸性に傾き、その時間が長く続くとむし歯になってしまいます。間食のタイミングを見直しましょう！

唾液には、口内の汚れを洗い流すとともに、歯の再石灰化を促す働きがあります。「しっかり噛む」で唾液を増やしましょう！

No.221



生活習慣病を予防する食生活

生活習慣病の発症に、内臓脂肪型肥満が深くかかわっていることが分かっています。内臓脂肪型肥満とは、内臓に過剰に脂肪がついた状態のことです。内臓脂肪には血糖値や血圧をあげる働きがあり、蓄積しすぎると糖尿病や高血圧を発症しやすく、動脈硬化を進行させるリスクとなります。増えすぎると厄介な脂肪ですが、内臓脂肪は減らしやすい脂肪と言われているので、最近おなかが出てきたなと感じたら、早めに対策するのがおすすめです。

まずは食習慣を見直しましょう。1日3食規則正しく食べるようにします。規則正しく食べることで食べすぎやまとめ食いを防ぐことができ、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。腹八分目を心がけ、野菜、キノコ、海藻のおかずを意識して食べるようにしましょう。油脂の多い料理やお菓子、お酒は控えましょう。食習慣を見直したら、あわせて運動習慣を見直すとより効果的です。1日8000歩を目標に歩いてみましょう。10分歩けばおよそ1000歩になります。少し遠回りして買い物に行く、駅では階段を使う、気分転換にストレッチやスクワットを取り入れるなど、生活の中で活動量を増やすことがおすすめです。できそうなことから始めることが、生活習慣病の予防の第一歩です。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

ポピンズ(フォークダンス)

- 対** 市内在住の方
- 日** 毎週水曜日13時～16時
- 場** 南市民センター
- 問** 高橋 ☎285・6210

ぱれっと(油絵製作)

- 対** どなたでも
- 日** 毎週金曜日13時～17時
- 場** 富士見市民センター
- 問** 金子 ☎286・0659

出かけてみませんか

ヒロシマ市民が描いた原爆絵画展

- 対** どなたでも
- 日** 8月19日(土)・20日(日)
9時～18時
- 場** 坂戸市文化施設「オルモ」
- 料** 無料
- 申** 不要
- 問** 白石 ☎281・6595

参加してみませんか

お琴体験教室

- 対** 小学生、中学生、高校生
- 日** 8月12日(土)・19日(土)
10時～12時
- 場** 東市民センター
- 定** 10人
- 内** お琴でディズニーソングなどを弾いてみませんか。
※ 市の文化祭に参加できます
- 料** 無料
- 申** 問 鶴ヶ島市子供発達育成会・安瀬 あんげ
☎090・9802・1679

障害年金申請書の書き方と質問コーナー

- 対** 障害(身体・精神)のある方とそ
のご家族
- 日** 8月27日(日)14時～16時
- 場** 女性センター
- 料** 無料
- 申** 不要(電話またはFAXによる事前
予約者優先)
- 問** 渡部 ☎04・2949・1507
[FAX]04・2947・4015

秋季市民テニス大会

- 対** 市内在住在勤在学の方または
テニス協会会員
- 日** 9月17日(日)8時30分～18時30分
※ 予備日9月24日(日)
- 場** 男子：市民テニスコート
女子：南近隣公園テニスコート
- 料** 1組2000円(当日徴収)
- 種** 目 一般男子複、一般女子複、
ベテラン男子複(60歳以上)
- 申** 通常はがき(1組1通)に種目、ペア
の氏名、年齢、代表者の住所、電
話番号、メールアドレスを記入
し、8月31日(木)までに勝村健司 かつむらけんじ
(〒350-1306狭山市富士見1-16-
28)へ郵送
- 問** 勝村 ☎050・7130・9504

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

10月号の原稿締切は、8月21日(月)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