

新しいウォーキングアプリを知ろう！ 「コバトンALKOOマイレージ」操作講習会

埼玉県コバトン健康マイレージが3月に終了し、4月から新しいウォーキングアプリ「コバトンALKOOマイレージ」が始まります。新アプリを使いこなせるか自信がないという方に講習会を開催します。参加者には、コバトンのロゴ入りエコバッグをプレゼント！

- 対** 市内在住の方
- 日** 3月12日(火) 10時～11時
- 場** 市役所5階会議室
- 定** 50人(申込順)
- 料** 無料
- 持** スマートフォン、メールアドレスがわかるもの
- 他** アプリをダウンロードの上、ご参加ください。なお、ダウンロード方法がわからない方は、9時30分にお越しください。



申 問 2月5日(月)から健康長寿課健康増進担当へ
電話

※ コバトンALKOOマイレージへの参加はスマートフォンアプリのみとなります

※ 埼玉県コバトン健康マイレージの公共施設設置端末による歩数送信は3月10日(日)で終了します。歩数計は返却不要です。通常の歩数計としてご利用ください

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わかっていきます。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
- 日** 3月5日(火)・8日(金)10時～12時
- 場** 北市民センター
- 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)

お口と骨盤底筋のアンチエイジング講座

口元がきれい笑顔に自信が持てるとお顔もイキイキとしてきます。いつまでも美しい笑顔でいるために、美しく食べるために、効果的なお口のエクササイズを歯科衛生士がお伝えします。また、加齢や出産経験などにより、多くの女性が尿漏れに悩んでいます。骨盤底筋の鍛え方や、女性特有の悩み(膀胱・子宮に関するもの)について保健師がお伝えします。

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** 2月1日(木)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

- 対** 市内在住の女性
- 日** 2月21日(水) 14時～15時30分
- 場** 保健センター
- 講** 歯科衛生士、保健師
- 内** かむ力の測定、ほうれい線解消トレーニング、骨盤底筋の講話
- 定** 20人(申込順) **料** 無料
- 申 問** 保健センターへ ☎271・2745、FAX 271・2747

楽しく歩いて健康に！
ポイント貯めて賞品ゲット！



問 アプリに関するコールセンター ☎0570・015566(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)



アプリのダウンロードはこちら



詳細はこちら

がん検診の結果、要精密検査となった方へ

市の40歳以上の死因別死亡割合が最も高いのががんです。がんは治らないというイメージがあるかもしれませんが、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。

「精密検査が必要＝がん」というわけではありません。精密検査では、がん以外にも、早めの治療が必要な病気が見つかることがあります。また大腸がん検診では便潜血検査を行います。検診で一度でも陽性になった場合は、便潜血検査を再度受けるのではなく、大腸内視鏡検査などの精密検査を受けることが大切です。適切な精密検査方法で精密検査を受けましょう。治療は、早ければ早いほど体に負担が少なく、費用面でも負担が少なくて済みます。

がん検診の結果、「精密検査が必要」と判定されたら、早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

問 保健センター ☎271・2745

上手な減塩の方法

健康寿命における栄養・食生活課題として、最優先にあげられているのが減塩対策です。高血圧の方に限らず、健康寿命を延ばすために、家族そろっておいしい減塩生活をはじめませんか。

この時期にお勧めする上手な減塩方法のポイントは、塩味をうま味や風味におきかえることです。冬は鍋物やおでんなどが多く、食塩摂取量も多くなりがちです。

鍋物は市販の鍋つゆを使わず、昆布やかつお節(だしパックでも)に酒少々を加えただし汁にするのが減塩の第一歩です。寄せ鍋風に、鶏肉、魚介、しいたけ、油揚げなどうま味の出る具材に、白菜だけでなく、にら、春菊、せりなど香りのある野菜を入れると、だしとうま味の相乗効果に風味が加わり、薄味でも素材の味わいが効いた鍋になります。さらに、ねぎ、生姜、にんにくなどの薬味、ゆずやレモンの柑橘類、ゆず胡椒、ラー油や胡麻だれなど具材に合うお好みの食材と合わせていただくことで、味のバリエーションも広がり美味しくいただけます。

おでんは、練り製品を減らして、トマトやきのこ類のうま味食材と、ブロッコリー、芽キャベツなどの彩り野菜を加え、マスタードを添えた野菜おでんにするのもお勧めです。

まずは、いつもの味付けより、少しずつ薄味に慣れることから始めてみてください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 春日 千加子

No.227

健康



応援団

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

はなみずき 花水木(絵画サークル)

- 対 市内在住の方
- 日 第2・4金曜日13時～16時
- 場 西市民センター
- 問 内野 ☎080・5072・2962

ひまわり・ちびっこ体操クラブ (親子体操)

- 対 2歳以上の未就園児と保護者
- 日 毎週月曜日10時～11時
- ※ 体験会2月19日(月)11時～
- 場 東市民センター
- 問 渡辺 ☎090・5818・6673

こどもシュタイナー水彩の会 (芸術教育)

- 対 小学生
- 日 第4月曜日16時30分～17時30分
- 場 大橋市民センター
- 問 上田 ☎080・6307・2438

4月号の原稿締切は、2月21日(水)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

出かけてみませんか

はなみずき 花水木展(絵画)

- 日 3月21日(木)～24日(日)10時～16時30分(初日は13時から、最終日は15時まで)
- 場 中央図書館
- 料 無料 申 不要
- 問 内野 ☎080・5072・2962

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