

ホットな健康情報をお届け マイ健康通信



健康増進普及月間

9月は健康増進普及月間 健康な状態で生活できる「健康寿命」を伸ばそう

運動の習慣付けや食生活の改善など、健康的な生活習慣をつくるために、全国でさまざまな取り組みが行われます。市では、市民のみなさんに健康的な生活を送って

もらうきっかけづくりに、健康チェックイベント「発見!健康わくわく体験」や市内薬局でのヘモグロビンA1c測定など皆さんの健康増進に取り組みます。《保健センター》

お近くの薬局で健康チェック ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)測定

舞鶴医師会と舞鶴薬剤師会の協力で、市内の5薬局で過去1~2か月の血糖の平均的な状態を示すヘモグロビンA1c測定を実施します。無料。予約不要。

【実施期間】9月1日(木)~30日(金)の各薬局営業時間

【対象】20歳以上 【測定方法】専用の器具で自分で指先に針を刺し、少量の血液を採り測定

【場所】◇あい薬局(浜)◇中町薬局(満所中町)◇八島堂薬局南浜店(森町)◇太陽堂薬局白鳥店(福来)◇まいづるゆう薬局(竹屋)

【測定できない人】◇糖尿病の治療を受けているか既血症のある人◇血が止まりにくい病気や体質の人◇血が止まりにくくなる薬を飲んでいる人など

▶詳しくは、保健センター(☎65・0065)へ。

健康ウォーキングにご参加を 若いときからの運動でいつまでも健康に

ウォーキングと健康な食生活を考えながら健康づくりにチャレンジする「健康ウォーキング」を実施します。スマートフォンや歩数計などで確認した歩数を簡易な地図に記録。楽しみながら右表の教室などにご参加を。

【実施期間】9月19日(祝)~12月18日(日)

【対象】市内在住、在勤の20~60歳の男女

【定員】先着100人 【参加費】無料

【申し込み方法】9月16日(金)までに電話で保健センター(☎65・0065)へ。

【教室の日程と内容】

日時	場所	内容
9月19日(祝) 9時30分~15時	文化公園体育館	健康チェックイベント、歩き方教室
10月2日(日) 10時~12時	中総合会館	歩くエクササイズ
10月29日(土) 10時~12時	東体育館、中総合会館	ウォーキングと健康な食生活の話と試食

毎日プラス1皿の野菜を 野菜で健康生活

健康づくりに必要な野菜は1日350g。これは、一般的な野菜料理小鉢の5皿分に相当します。しかし、舞鶴市民の摂取量は1日平均約2皿という調査結果が出ており、なかなか目標に届きません。野菜を食べると肥満や高血圧の予防など健康にいいことがいっぱいです。

今月から「野菜 プラス1皿」の野菜で健康的な食生活を始めましょう。

《手軽に野菜を食べるコツ》

- ◇お汁は具たくさんに
- ◇トマトなどそのまま食べられる野菜を利用
- ◇惣菜や外食では野菜の多い料理や定食を選ぶ
- ◇電子レンジや鍋で加熱すると、かさが減ってたっぷり食べられる。冷凍しておけば忙しいときも手軽にプラス1皿
- ◇常備菜を作って小分けにして食べる



《保健センター》

カレンダー

教室と相談 保健センター(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	9月12日(月)9時30分~11時	◇育児の悩み相談 ◇歯・食事の相談など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室(2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児 H25.10.1~26.3.31生まれ 2歳児 H26.4.1~9.30生まれ	9月29日(木)9時~10時45分	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人	300円	5日(月)から電話で
離乳食教室	5~6か月児の保護者	9月16日(金)14時~15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	2日(金)から電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	9月26日(月)9時~11時30分	妊娠中の相談、産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	9月26日(月)11時~15時45分	子育ての悩みや人間関係、仕事のストレスなど	先着3人	無料	2日(金)~23日(金)に電話で

健康チェックイベント



健康チェックイベント



見て・はかって・動いて 発見! 健康わくわく体験

9月の健康増進普及月間に合わせて健康チェックイベント「見て・はかって・動いて 発見! 健康わくわく体験」を開催します。「見る」「はかる」「動く」をテーマに各コーナーごとに健康チェックを実施。

この機会にあなたの健康を見てはかって動いて確認してみませんか。
▶詳しくは、保健センター(☎65・0065)へ。

入場無料

主催:舞鶴市
共催:舞鶴医師会、舞鶴薬剤師会、舞鶴市スポーツ協会、
協力:京都府舞鶴歯科医師会

【日時】9月19日(祝)9時30分~15時

【場所】文化公園体育館 【対象】20歳以上

【その他】動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、飲み物などを持参

見てコーナー

《知っ得!! 食生活クイズ》

Q1: 普段食べている野菜は何グラム?
Q2: 食事バランスはとれている?
など、野菜をはかり、料理カードを使って、食生活をチェックします。



動いてコーナー

《歩き方教室》

◇時間...10時30分、11時、11時30分、13時30分、14時、14時30分
◇講師...JWA公認ウォーキング指導員の
崎山和世さん

《ストレッチ・筋トレ体験》

◇時間...随時受け付け
◇内容...イスに座って家でもできるストレッチ
◇講師...運動指導員の足立奈里子さん



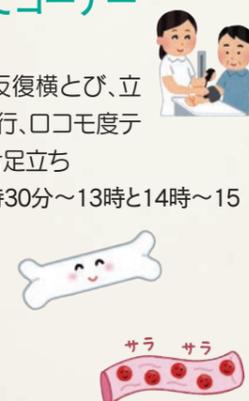
はかってコーナー

《体力測定》

握力、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、10分障害歩行、ロコモ度テスト(筋力年齢)、開眼片足立ち
※ロコモ度テストは11時30分~13時と14時~15時に実施。

《健康チェック》

◇骨密度
◇体成分分析(※1)
◇血管年齢
◇コロトコフ音(※2)
◇ヘモグロビンA1c(※3)
骨密度と体成分分析は、いずれも先着200人。申し込みが必要。詳しくは、電話で保健センターへ。



歯科コーナー

歯科医師による歯の健康チェックを実施。先着150人。
歯に関するアンケートにご協力をお願いします(粗品を進呈)。



《用語解説》

- ◇(※1)体成分分析 脂肪、筋肉量などを測定
- ◇(※2)コロトコフ音測定(動脈の弾力性測定) 血圧、心拍出量などを測定
- ◇(※3)ヘモグロビンA1c測定 過去1~2か月の血糖の平均的な状態を測定

