

連載第6回 よしか健康No.1プロジェクト

健康

▶問合せ先
健康福祉課健康づくり室
(保健センター内)
☎54-7744(直通)

骨そしょう症に効くレシピを紹介 桜エビの炒り豆腐



栄養価 (1人あたり)
エネルギー 214.0キロカロリー
タンパク質 16.1g
カルシウム 168.0mg
ビタミンK 35.0mg
塩分相当量 1.3mg

材料 (4人分)

- ① 木綿豆腐：400g
- サラダ油：適量
- 鶏ひき肉：120g
- 人参：1/2本 千切り
- ② 長ねぎ：1本 斜め切り
- 干し椎茸：4g 水戻ししておく
- 砂糖：12g (小さじ4)
- ③ 食塩：3g (小さじ1/2)
- しょうゆ：8g (大さじ1/2)
- 桜えび：4g
- ④ 鶏卵：1個
- ⑤ さやいんげん：2本 茹でて斜めに切る

ひとくちメモ

木綿豆腐や桜エビはカルシウムが豊富です。干し椎茸にはビタミンDが豊富なため、一緒に食べるとカルシウムの吸収率が良くなります。

作り方

- ①豆腐は崩しながら沸騰したお湯に入れて2～3分茹で、ザルに空ける。
- ②鍋に油をしき、ひき肉・人参・長ねぎを炒め、干し椎茸を戻し汁ごと加える。
- ③肉に火が通ったら①と調味料を入れ、ほぐしながら炒める。
- ④桜エビを加え、溶き卵を回し入れる。
- ⑤卵に火が通ったら、出来上がり。盛り付けて、彩りにさやいんげんを散らす。

溝祭地区は、生活環境の向上や、道路交通網の発達により若い人の増加が顕著です。地域の一体感を醸成して元気な地域づくりを図るために、心と体の健康、食の健康、友達づくりの活動を推進してゆきます。これまでの主な活動は、町内ウォーキングとラジオ体操、碓氷湖周辺ウォーキング、減塩調理実習、体力測定会などです。



▲碓氷湖周辺ウォーキング

溝祭自治会の取り組み

健康づくり推進員 近藤 清



▲3B体操

吹き矢でスッキリ
1回、20名

子供たちと一緒に3B体操
5回、378名

7回、74名

腹式呼吸でダイエット
7回、74名

歌ってインナーマッスルを鍛えよう4回、62名

カラオケ

一週間毎3カ所、春・夏実施べ40日、参加890名

ラジオ体操は定番

体を動かすことからはじめよう！
寺上自治会 健康づくり推進員 栗原 正美

健康づくり推進員 栗原 正美

寄稿

群大クラブ 柳川 益美 先生

そのち

『運動は金なり』

今回は、ある新聞の記事を紹介したい。見出しは、「運動で医療費百五十万円減―阪大など40～80歳ジム週3試算―」である。

具合的な内容は、「運動習慣のある人は、ない人と比較すると40～80才にかかる医療費が一人当たり平均百五十三万円少なくなる」という試算を、大阪大の医療経済学教授らがまとめた」など。

よしか健康NO1プロジェクトの主たるねらいは、「健康生活をとおして元気いっぱい・仕事ばりばり」、健康生活に無理のない運動を取り入れ、その結果として医療費削減につながると思っ

全町民の健康笑顔

群馬県

風しん抗体検査事業のお知らせ

群馬県では、4月14日から風しんの抗体検査事業を実施しています。

県の抗体検査事業は、風しんに対する抗体がどの程度あるかを調べるものです。

県の抗体検査事業については、渋川保健福祉事務所（☎0279・22・4166）へお問合せいただくか、群馬県ホームページをご覧ください。

6月4日～10日

歯と口の健康週間

平成26年度の標語

歯と口は 健康・元気の源だ



日本歯科医師会PRキャラクター「よ坊さん」「ハミガキ子」

ご存知ですか？8020運動

「いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。」

8020運動は、平成元年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保つ」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」を目標としてください。

ぜひ「8020」を目指してください。

※会場は全て保健センターです。日程が変更になる場合があります。平成26年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。なお、6月の予定は広報5月号9ページをご覧ください。

7月の保健センター

内容	日時	対象者	摘要
1歳6カ月児健診	2日(水) 受付 午後1:00～1:15	平成24年12月生まれ	㊟母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
マタニティー学級	3日(木) 時間 午前10:00～午後4:30	分娩予定日が平成26年10～平成27年1月の妊婦とその家族	受講希望者は、電話にて7日前までにお申込みください。都合がございましたら、両学級ともセットでご参加ください
パパ・ママ学級	6日(日) 時間 午後1:30～4:30		
土日開催			
健康相談 母子手帳交付 (保健センター開放)	6日(日)※ 27日(日)※ 時間 午前10:00～11:30 午後1:00～3:00	健康相談のある人 母子手帳の交付：妊婦 (※6・27日は、事業の都合上遊びにご利用できません)	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員：保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付：㊟妊娠届出書
3歳児健診	8日(火) 受付 午後1:00～1:15	平成23年4月生まれ	㊟母子手帳・健康診査票・健診アンケート3枚・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
障がい福祉 なんでも相談	14日(月) 時間 午後1:00～5:00 (3～5時は手話通訳者設置)	身体・療育・精神障害者手帳受給者とその家族	相談内容：サービスを使いたい、仕事がしたい、悩み事があるなどなんでもご相談ください ※各種手帳をお持ちください
わくわくあそび	15日(火) 時間 午前10:00～11:00 ♪必ず10時までに集合	1歳6カ月～未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします ㊟不要
子育て相談会	18日(金) 午前10:00～正午 31日(木) 午後2:00～4:00	子育てに関して相談のある人	相談内容：お子さんの発達や子育てに関すること 相談員：臨床心理士 ㊟事前予約 保健センターまでお電話ください
3～4カ月児健診	22日(火) 受付 午後1:00～1:15	平成26年3月1日～ 4月15日生まれ	㊟母子手帳・記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内)
10～11カ月児健診	25日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成25年8月1日～ 9月15日生まれ	㊟母子手帳・記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ
母乳相談	31日(木) 受付 午前9:30～10:00	乳幼児と親または家族	㊟母子手帳・タオル3枚 相談内容：助産師による母乳に関する相談・乳房マッサージ 家族計画など 身長・体重測定もできます