



歴史の山道と紅葉を満喫（矢立峠散策会、10月24日）

保健 & 健康

Health Design Page

申・問 健康推進課(保健センター内)

TEL 42-9055 FAX 42-9054

インフルエンザに備え 予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンには、感染による重症化を防止する効果があります。インフルエンザの予防接種をまだ受けていないかたは、流行に備えて早めに接種しましょう。

また、感染予防のための「手洗い」「うがい」を徹底し、咳、くしゃみが出るときは、感染を広げないためにマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。

急な発熱や咳、のどの痛みなどの症状があるときは、受診する医療機関に必ず電話で連絡してから、指示に従って受診してください。受診する際は、必ずマスクを着用してください。

がん検診無料クーポン券 有効期限は1月31日まで

対象となる年齢のかたに、7月に送付した「がん検診無料クーポン券」の有効期限は平成23年1月31日までです。

乳がん検診は定員があるため、有効期限内であっても受け付け出来ない場合がありますので、早めに申し込んで検診を受けるようにしましょう。

対象 4月1日現在で次の年齢のかた
子宮頸がん検診 20、25、30、35、40歳
乳がん検診 40、45、50、55、60歳

ヘルシークッキング講座 (4回目)

年末年始は何かと飲食の機会が多くなり、また、活動量が減る冬期間に体重が増えてしまう……。そんなかたに役立つ

自分なりの食事コントロールの仕方と、家庭で手軽に作れる料理を紹介します。冬場の体重コントロールこそ春のすつきりボディの決め手。おいしく楽しく食べて、元気な体づくりを目指しませんか。

とき ①12月15日(水) 9時30分～13時
②12月17日(金) 9時30分～13時

※2回とも同じ内容です。①か②、どちらかに電話でお申し込みください。

テーマ 「太らない食べ方」を考える

食事や間食の量や選び方、食べるタイミングなどを考えます。栄養士の講話、調理実習、塩分チェック(家庭で飲んでいるみそ汁の塩分測定)

持ち物 エプロン、みそ汁少量(塩分測定用)

参加料 無料

定員 ①、②とも25人(先着)
受け付け開始 12月6日(月) 8時30分

適塩クッキング教室 (全2回)

大館市は、全国に比べて脳血管疾患で亡くなるかたが多く、予防には血圧の管理が最も大切です。

高血圧症を予防することは、脳血管疾患はもとより心臓病や胃がんなどの予防も期待出来、健康の基本となります。適正な血圧を保つための食生活のコツや調理方法、運動を紹介しますので、ぜひご参加ください。

とき 1回目 12月18日(土)
2回目 1月15日(土)
9時45分～13時15分

持ち物 健康手帳、室内用運動靴、筆記用具

テーマ 「適塩を目指し、高血圧症を予防する」

内容 食生活改善推進協議会(※)と栄養士の講話、調理実習、運動実技、塩分チェック(家庭で飲んでみそ汁の塩分測定)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁少量(塩分測定用)

参加料 無料

定員 15人(先着)
受け付け開始 12月6日(月) 8時30分

※食生活改善推進協議会は、正しい生活の普及を通して健康づくりを推進するため、ボランティア活動を行っている団体です。

エンジョイ 元気アップ講座

忘年会、クリスマス、お正月とさまざまな行事が続く年末年始。食べ過ぎに気を付けようと思っても、おいしい物があるという手が……。

今回は、食べる50キロカロリー、動く50キロカロリーをポイントに、年末年始の食べ過ぎを上手に乗り切る方法を紹介します。どなたでも参加出来ますので、動きやすい服装で直接会場にお越しください(運動の実技もあります)。

とき 12月15日(水) 10時～11時30分

内容 樹海体育館
年末年始対策で元気アップ
「50キロカロリーを見て、聞いて、体験しよう!」

持ち物 健康手帳、室内用運動靴、筆記用具