

広報

はむら

平成22年5月1日



Main Contents

- はむら健康の日 1
- お知らせ 3
- こどものページ 13
- 5月のテレビはむら 13
- 5月の相談日ほか 14

表紙の写真

踊子草が咲きました

根がらみ前水田横の踊子草公園で、「踊子草」が咲きました。

薄いピンク色の小さな花をつけた踊子草は、春の暖かな日差しを受けて、優しく咲いていました。

(写真：平成22年4月14日(木)撮影)



健康づくりの基本は食事・運動・休養!

測定だけでは終わらない!

はむら健康の日

5月23日(日)

保健センターに集合!

日ごろから、健康診査や検査は受けているけれど、受けるだけで終わっていませんか。自分の健康は自分でつくるもの。はむら健康の日に参加して、あなたに合った健康づくりの方法を見つけませんか。

日時 5月23日(日)午前10時～午後2時

(雨天時は内容の一部を変更して実施)

会場 保健センター

協力 羽村市健康づくり推進員、羽村市農業団体協議会、東京都看護協会多摩北地区支部、はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」、羽村第一中学校吹奏楽部

※車での来場は遠慮してください。
問合せ 保健センター ☎5555-1111



健康づくり推進員おすすめレシピ。
「まごわやさしい」食品を使った

料理の紹介と試食

手軽で簡単に作ることでできる家庭料理や健康づくり推進員おすすめレシピ、「まごわやさしい」食品を使った料理を紹介します。試食もあります。
■「はむら健康おやき」野菜たっぷり・栄養満点!!
(羽村の旬の野菜&米粉)
試食配付開始時間 午前11時～(なくなり次第終了)

「まごわやさしい」

食品ってなあに?

- ま まめ
- ご ごま
- わ わかめ (海草)
- や やさい
- さ さかな
- し しいたけ (きのこ)
- い いも



健康はむら21キャラクター
「はむリップちゃん」



健康づくりミニ講座

からだどこころの健康に役立つミニ講座です。

■午前10時20分～10時50分

〈生活リズムに注目！〉

こころとからだを健康に

■午前11時～11時30分

〈気軽にできる〉

転ばないための体操

■午前11時45分～午後0時15分

〈はむらの野菜を食べよう！〉

はむらの農家の人からの話

■午後0時25分～0時50分

〈「まごわやさしい」で健康に！〉

推進員おすすめレシピ紹介

(試食あり)

■午後1時15分～1時45分

〈こころに優しい〉吹奏楽の調べ

(羽村第一中学校吹奏楽部の演奏)



まちの保健室

健康チェックをしませんか。

血圧・体重・体脂肪・BMI・内臓脂肪・基礎代謝・骨格筋率・体年齢の測定と結果の説明を行います。受付は午後1時までです。

協力 東京都看護協会多摩北地区支部看護師



骨密度測定

あなたの骨は大丈夫ですか。

骨密度測定と骨粗しょう症を防ぐための生活チェックをして、健康な骨づくりを目指しましょう。

対象 18歳以上の市民

定員 120人(先着順)

※午前9時30分から、保健センター正面玄関で整理券を配付します。整理券がなくなり次第終了します。整理券は一人1枚です。

結核検診

結核は「昔の病気」ではなく、人から人へうつる身近な感染症です。自分が結核と気付かず周囲の人にうつしてしまうことがあります。この機会にレントゲン検査を受けてみませんか。

対象 18歳以上の市民

内容 胸部間接レントゲン撮影

健康づくりお役立ちコーナー

すぐに役立つ健康づくりや生活習慣病予防の情報を紹介します。自分に合う健康づくりの方法を探してみませんか。

■生活習慣の改善が続かない...という方にオススメ！

○健康づくりカレンダー(記録表)

○体重記録表

■運動したいけれど、どんなことをすればよいのかな...という方にオススメ！

○羽村市ウォーキングマップ

○はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」の紹介

■自己検診で乳がん予防！

乳房モデルを使用した自己触診法を体験できます。正しい方法をマスターして実践しましょう。

普段の乳房の様子を知っておくことで、乳がんの早期発見につながります。

栄養なるほどコーナー

カルシウムをしつかり摂るための食事法を紹介します。

じょうも

おたのしみコーナー

ヨーヨー釣りや「はむりップちゃん」ぬり絵などができます。

