

## 5色の食品をそろえよう



※白・黄・黒・緑・赤の5色の食品を  
毎食そろえるだけで、栄養のバラ  
ンスが整います。

今年のレシピ集は「5色の食品をそ  
ろえよう」がテーマです。  
健康づくり推進員おすすめの簡単で  
おいしくてヘルシーな家庭料理をたっ  
ぷり紹介します。試食もあります。お  
楽しみに！

### 健康づくり推進員おすすめの レシピの紹介と試食

#### 試食メニュー

「ひじきとツナのサラダ」

「高野豆腐と野菜の彩り卵焼き」

#### 試食配布時間

午前10時45分～(なくなり次第終了)



▲ひじきとツナのサラダ



▲高野豆腐と野菜の彩り卵焼き

#### ロコモティブシンドローム 予防コーナー

**ロコモティブシンドローム**とは、骨  
や関節・筋肉などが衰えることによっ  
て、暮らしの中の自立度が低下し、介  
護が必要となる危険性の高い状態のこ  
とを言います。

このロコモティブシンドロームを予  
防するための体操などを紹介します。

#### ベビータッチケア

お子さんのからだに触れたり、マッ  
サージをしながら親子の絆を深めるの  
がタッチケアです。お子さんと一緒に  
体験してみませんか？

**対象** 乳幼児のお子さんと保護者

**時間** ①午前10時30分～11時15分

②午後1時～1時45分

**定員** 各回15組(事前申込み制)

**申込み** 5月2日(金)午前8時30分から

電話で保健センターへ(先着順)

※保育はありません。



#### 健康づくりミニ講座

「からだ」と「こころ」の健康に役立  
つミニ講座を行います。

午前10時10分～10時40分

ちよい足し健康法を紹介します！

血糖値のコントロールに効果のある

「ちよい足し健康法」を紹介します。

午前11時5分～11時35分

ロコモティブシンドロームを予防しよ  
う！

理学療法士が、自宅で簡単にできる

「ロコトレ(ロコモティブシンドローム

予防トレーニング)」を紹介します。

一緒に体験してみませんか。

午前11時45分～午後0時10分

親子でできる手遊び講座

お父さん必見！自宅でも簡単にでき

る手遊びを保育士が紹介します。

お子さんと一緒にチャレンジしてみ

ませんか。

午後0時20分～0時50分

音楽を通して健康づくり

ヤマハ福生センターの音楽講師と一

緒に、おなじみの歌をうたって気分を

リフレッシュしましょう。

まちの保健室

東京都看護協会多摩北地区支部の看護師が、健康チェック（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）



骨密度測定

あなたの骨は大丈夫？  
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歳以上の市民の方  
**定員** 220人  
※午前9時45分から、会場内で整理券（1人1枚）を配布します。整理券がなくなり次第終了です。

結核検診

結核は「昔の病気」ではなく、今でも人から人へとうつる身近な感染症です。何より怖いのは、自分が結核だと気付かずに周囲の人にうつしてしまうこと。この機会にレントゲン検査を受けてみませんか。

**内容** 胸部間接レントゲン撮影  
**対象** 18歳以上の市民の方



健診PRコーナー

■健診はどうして毎年受けた方がいいの？皆さんの疑問にお答えします。  
■がん検診などの結果を毎年記録できる「健康手帳」の配布も行います。  
※このほかにも、「はむすぼ」紹介コーナーや「足もみ無料体験コーナー」があります。



お子さん連れの方限定  
紙オムツつかみ取り大会！

保健センターからの  
大サービス！

「ちよいし健康法コーナー」を訪れた方は、オムツのつかみ取りにチャレンジできます。  
お父さん・お母さんの腕の見せ所です。ぜひ家族で参加してください。

※1人1回挑戦できます。  
※紙オムツにはS・M・Lサイズがあります。  
※なくなり次第終了します。

来場者に粗品プレゼント！

すべてのチェックポイントを回った方全員に、保健センターから粗品をプレゼントします。  
何がもらえるかは当日のお楽しみです。

はむりんと写真を撮ろう！

保健センターに羽村市公式キャラクターはむりんがやってきます！

はむら健康の日の思い出に、かわいいはむりんと写真を撮りませんか？

※カメラを持参してください。



▲羽村市公式キャラクターはむりん

みんな、保健センターで待ってるよ。



▲健康はむら 21 キャラクターはむりッちゃん