

## 5色の食品をそろえよう



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

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。  
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  
「野菜たっぷり5色のチヂミ」  
試食実施時間  
午前10時45分(なくなり次第終了)



▲野菜たっぷり5色のチヂミ

### ロコモティブシンドローム 予防PR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。

あなたの「ロコモティブシンドロ  
ム危険度」をチェックしてみませんか?  
また、ロコモティブシンドロームを  
予防するための体操なども紹介します。



### ベビータッチケア

お子さんのからだに触れたり、マッ  
サージをしたり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?

時間 午前10時30分〜11時10分  
対象 5月15日時点で生後4か月〜  
3歳未満のお子さんとその保護者

定員 15組(予約制・先着順)  
申込み 5月2日(月)午前8時30分から、  
電話で保健センターへ(土・日曜日、  
祝日を除く午前8時30分〜午後5時)

※保育はありません。ご了承ください。



### がん予防PRコーナー

がんは日本人の死亡率第一位の病気  
です。検診はどうして毎年受けた方が  
いいの?など、皆さんの疑問にお答え  
します。

### 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

ロコモティブシンドローム予防とウオー  
キング

要介護の原因ともなるロコモティブ  
シンドロームとその予防のためのウオー  
キングについて、理学療法士がわかり  
やすく紹介します。

午前11時10分〜11時40分

みんなで童謡を歌いましょう  
懐かしい童謡と一緒に歌って気分を  
リフレッシュしましょう。

午後0時20分〜0時50分

はむりんと一緒に体を動かそう!  
はむりんと一緒に簡単な体操を行  
います。お子さん連れでぜひ参加して  
ください。



### 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。何よりも怖いのは、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です。この機会にレントゲン検査を受けてみませんか？

**内容** 胸部デジタル撮影  
**対象** 市内在住の18歳以上の方



### 骨密度測定

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、丈夫な骨づくりを目指しましょう。特定健診に関する情報もお伝えします。

**対象** 市内在住の18歳以上の方  
**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。

### 足もみ体験コーナー

足もみは誰にでもできる健康法です。足もみ後の爽快感を体験してください。簡単セルフケアも紹介します。  
**定員** 65人（先着順）



### 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）

### はむすぽPRコーナー

はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」で行っているさまざまな活動を紹介します。あなたに合った活動を見つけて、スポーツに取り組んでみませんか？

### 親子健康づくりコーナー



**お父さん、お母さんの健康づくりを応援します！**

**◆お子さん連れの方には紙オムツをプレゼント！**

サイコロを振った目で紙オムツの数が決まります。さあ、運試しに挑戦しましょう！

※紙オムツにはS・M・Lサイズがあります。

※各サイズなくなり次第終了します。

**◆バルーンアートをつくらう**

**時間** 午前11時20分〜午後1時  
※ベビータッチケア後、同会場で行います。

細長い風船をふくらませて、いろいろな形を作りましょう。

◆コーナーに来場したお子さんに「はむりん・はむリップメダル」「手作りコマ」をプレゼントします

はむりんも遊びに行きましょう！ぜひ会いに来りりん♪



▲健康はむら21公式キャラクター「はむリップ」

楽しい企画がいっぱい！はむリップも待ってるよ！



▲はむりんがやって来ます