

## 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  
ンスが整います。

今年のレシピ集は「糖尿病を予防し  
よう」「5色の食品をそろえよう」が  
テーマ。健康づくり推進員おすすめ  
簡単でおいしい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  
レシピの紹介と試食**

### 試食メニュー

「豆腐と野菜のふわっとそばろ丼」

### 試食配布開始

午前10時45分～(なくなり次第終了)



▲豆腐と野菜のふわっとそばろ丼

### 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り、  
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。

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。



### パパとママのための リフレッシュ運動

日ごろの子育てや家事、仕事に忙し  
いお父さんやお母さん、ぜひ体を動か  
しに来てください。スポーツトレー  
ナーが気軽に座って行う筋トレやスト  
レッチ、青竹エクササイズなどを紹介  
します。この機会にプチ運動体験にお  
越しください。

**時間** 1回目：午前10時30分～10時  
50分(20分)、2回目：午前11時20分  
～11時40分(20分)

**対象** 子育て中のお父さんやお母さん  
お子さん連れ可(一時保育希望の場  
合、5月時点で3歳未満のお子さん)

**定員** 各回15人

**申込み** 5月1日(月)午前8時30分から、  
電話または直接保健センターへ(土・  
日曜日、祝日を除く午前8時30分～  
午後5時)

※教室時間内に限り、同室内で一時保  
育を行います。

### 健診PR・がん検診コーナー

がんは日本人の死亡率第一位の病気  
です。検診を受ける大切さや予防につ  
いて紹介します。

### 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**  
健康づくりと運動について

ロコモティブシンドロームの予防方  
法や、糖尿病と運動の関係などについ  
て、理学療法士がわかりやすく説明し  
ます。

**午前11時20分～11時50分**  
健康づくり推進員発！私のストレス解  
消法

絵画鑑賞やハーブティーの試飲を行  
います。

**正午～午後0時30分**  
みんなでリフレッシュ！体を動かして  
みよう！

糖尿病に効く運動をはむらんと一緒  
にしてみませんか。

**午後0時40分～1時10分**  
みんなで童謡を歌いましょう  
懐かしい童謡を歌いましょう。



**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ふことです。この機会にレントゲン検査を受けてみませんか？

**対象** 市内在住の18歳以上の方  
**内容** 胸部デジタル撮影



**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、丈夫な骨づくりを目指しましょう。

**対象** 市内在住の18歳以上の方  
**定員** 230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。

**足もみ無料体験コーナー**

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・握力・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？



日ごろから、育児や家事、仕事で忙しいお父さん、お母さんの健康づくりを応援します！

プチ運動体験や飲み物に含まれる砂糖展示を行います。

◆お子さん連れの方には紙オムツをプレゼント！

※紙オムツはS・M・Lサイズを準備しています。  
※各サイズともなくなり次第終了します。

◆バルーンアートをつくらう

お子さんはもちろん、大人の方も大歓迎！細長い風船をふくらませて、いろいろな形を作ります。

トイプードル！剣（つるぎ）！お花！などステキなバルーンアート作りに挑戦してください。※バルーンがなくなり次第終了します。

◆コーナーに來揚したお子さんに「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くとよ！ぜひ会いに来てりん♪



▲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！

▼羽村市公式キャラクターはむりん