

5月19日(日) はむら健康の日

問合せ 保健センター(内) 623〜627

わたしもあなたもみんな参加の「はむら健康の日」

はかかって知ろう！自分のからだ

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、あなたにぴったりの健康づくりの方法を見つけてみませんか。家族みんなで楽しめるイベントを企画しています。



時間 午前9時30分〜午後1時30分

会場 保健センター

※駐車場に限りがあります。コミュニティバス「はむらん」を利用してください。

※先着順(整理券)のコーナーがあります。

測定・検診

対象 市内在住の18歳以上の方

◇健康チェック(まちの保健室)・骨密度測定(体重・体脂肪測定・基礎代謝など)

看護師が血圧・体重・体脂肪・BMI・内臓脂肪・基礎代謝・骨格筋率・体年齢を測定し、結果について説明します。

定員 200人

※午前9時15分から、保健センター入口で整理券(1人1枚)を配布します。午前9時30分以降に整理券が残っている場合は、整理券配布場所へ配布します。

◇血管年齢測定(加速度脈波) 血管の老化度(血管の弾力性の目安)をみる検査です。

◇結核検診(胸部デジタル撮影)

結核は身近な感染症です。この機会にレントゲン検査を受けてみましょう。

◇足指力測定

体のバランスや姿勢を整える足指力の測定をします。足のケアや運動を紹介するリーフレットも配布します。

※足指力測定には年齢制限はありません。

健康づくりコーナー

◇ロコモティブシンドローム予防

立ち上がりテストや片足立ち、握力などのロコモチェック、自宅で行えるロコモ予防体操などを紹介します。

う

◇食べて元気！おいしく健康づくりに

食事と健康に役立つ情報を紹介します。1食分栄養バランス献立の配布や、管理栄養士による無料栄養相談も行います。

◇健康づくり推進員おすすめレシピの紹介と試食

今年「まとも作り・作り置き健康レシピ」「5色の食品をそろえよう」がテーマ。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。

試食メニュー

「枝豆とベーコンのじゃが芋もち」「切干大根のめんつゆ炒め」

試食時間 午前10時〜なくなり次第終了



▲枝豆とベーコンのじゃが芋もち



▲切干大根のめんつゆ炒め

◇応援しよう！親子健康づくり

毎日忙しいお父さん、お母さんの健康づくりを応援します！

★若いころからの生活習慣病予防や特定健診、30・35歳健診などの紹介

★お子さん向けに、絵本や手作りおもちゃを紹介

★こープみらいによる、お子さん向けの簡単幼児食レシピの紹介と試食品の配布

★バルーンアートプレゼント

◇はむらPRコーナー

はむら総合型スポーツクラブ「はむらすぽ」で行っているさまざまな活動を紹介します。

体験コーナー

◇ポッチャ体験

みんなで楽しくパラリンピックの正式種目を体験しよう！

◇バルーンアートを作ろう

お子さんはもちろん、大人の方も大歓迎！一緒に細長い風船をふくらませて、いろんな形を作りましょう。

※バルーンがなくなり次第終了。

健康づくり講座

健康に役立つミニ講座です。気軽に参加してください。

時間	内容
①午前10時30分〜50分	みんなでリフレッシュ！体を動かしてみよう(体験)
②午前11時40分〜正午	ロコモ予防で健康的いきいき！全身運動！(講話と体験)

はむらんとはむらすぽも待ってるよ！遊びに来てね



協力 羽村市健康づくり推進員、杏林大学、東京都看護協会多摩北地区支部、NPO法人羽村市体育協会、はむら総合型スポーツクラブ「はむらすぽ」、生活協同組合こーぷみらい

<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。



子育てママのからだスッキリ教室

子育てママのからだの悩み「体重・体型」「肩こり・腰痛」「疲れ」をスッキリ解消、からだリフレッシュ！

日時 6月5日(水)午前10時〜11時45分

会場 ゆとろぎ地下レセプションホール

対象 市内在住の子育て中の母親

定員 15人(先着順)

持ち物 筆記用具

服装 動きやすい服装、靴(普段着可)

内容 健康講座、お手軽プチトレ(運動実習)、ひとくち試食つき栄養講座

※お子さん連れの方は、申込時に伝えてください(2歳以下対象)。

申込み・問合せ 5月7日(火)から、電話または直接保健センター(内)625へ



▲昨年の教室の様子

杏林大学共催 運動健康増進プログラム 体力チェックと運動講座

体力測定と結果の解説、今後の生活に役立つ運動の方法をアドバイスします。

日時 6月1日(土)午前コース(午前10時〜正午)、②午後コース(午後2時〜4時)

会場 スポーツセンター第2ホール

対象 市内在住で、4月1日現在20〜79歳の方

※体力測定を受けたことがある場合は、前回の測定から半年以上経過している方

定員 各コース20人(先着順)

持ち物 動きやすい服装・室内用運動靴・飲み物・タオル

内容 体力測定

【全年齢の方】健康チェック、血圧測定、握力測定、体組成測定、上体起こし、長座体前屈

【20〜64歳】反復横跳び、急歩、立ち幅跳び

【65〜79歳】開眼片足立ち、10メートル障害物歩行、6分間歩行

・結果の見かたの解説

・体力・筋力アップのための運動(実技)

講師 石井博之さん・相原圭太さん・楠田美奈さん(杏林大学保健学部)

申込み・問合せ 5月7日(火)〜31日(金)に電話または直接保健センター(内)626へ