

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

人との間隔はできるだけ2メートル空けましょう。「密閉」「密集」「密接」を避け、こまめに手洗いを。マスクを着用するときは熱中症に気を付けましょう！

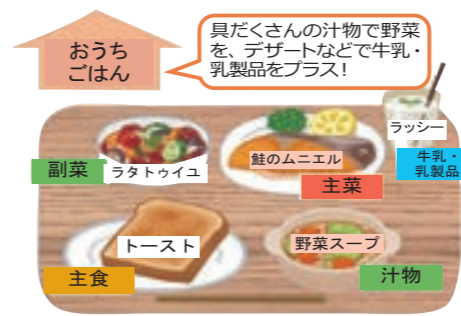
健康は毎日の食事から

～9月は「食生活改善普及運動」月間～

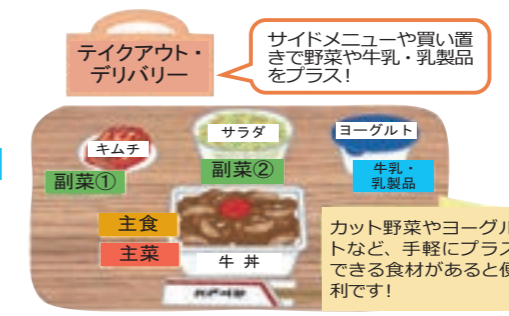
問合せ 健康課（保健センター内）☎624

まだまだ暑さが厳しい毎日。ちょっと夏バテかな…そんなときは毎日の食事を少し見直してみませんか。

☑主食・主菜・副菜をそろえよう



☑野菜と牛乳・乳製品をプラスしよう



野菜たっぷりスープやヨーグルトなどの乳製品をプラスして、バランスの良い食事を心がけたいりん♪

引用：東京都食生活改善運動チラシ

元気をチャージ

夏バテ回復！簡単おすすめメニュー★



▲健康課 釘本管理栄養士

メニューのポイント

夏はタンパク質やビタミン・ミネラルが不足しがちです。

ひじきはカルシウムや鉄分、食物繊維が多く含まれています。ささみは低脂肪で高タンパク。少量の油で揚げ焼きすると、柔らかく仕上がります。

お子さんにもおすすめです。



ひじきとツナのサラダ

材料（2人分）

芽ひじき（乾燥）	10 g
ツナ缶（汁をきる）	2分の1缶
コーン缶（汁をきる）	60 g
ごま油	大さじ2分の1
レモン汁または酢	大さじ2分の1
しょうゆ	大さじ2分の1

《作り方》

- ①ボウルにごま油、レモン汁（または酢）、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ②ひじきは戻して水洗いし、水を切る。
- ③①のボウルに、汁を切ったツナ缶とコーン缶、②のひじきを加えて和える。

ひじきとツナのサラダ（1人分）
エネルギー 77 kcal
食塩相当量 1.1 g
ささみのフライパンフライ（1人分）
エネルギー 163 kcal
食塩相当量 0.4 g



ささみのフライパンフライ

材料（2人分）

鶏ささみ	120 g（3枚）
にんにく（おろし）	3 g
しょうゆ	小さじ3分の1
酒	小さじ1
パン粉	カップ3分の1
粉チーズ	小さじ4
オリーブ油	大さじ1

《作り方》

- ①鶏ささみは筋をとり、1枚を半分斜めに斜めそぎ切りにする。ポリ袋に入れ、にんにく、しょうゆ、酒を加えてよく揉み、10分以上置く。
- ②パン粉と粉チーズをバットに入れてよく混ぜ、①を入れ、全体に衣をしっかりとつける。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、②を並べてフタをし、中火で焼く。きつね色になったら裏返し、フタなしでもう片面も焼く。
- ④皿に盛り、ミニトマトとサニーレタスなどを添える。

新型コロナウイルス感染症に負けない！

健康管理術

「新しい日常」の中で、みんなの健康を保つ睡眠の工夫

問合せ 健康課（保健センター内）☎625

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化し、今後の見通しが立ちづらいため、ストレスを感じている方もいるのではないのでしょうか。ストレスの軽減には質の良い睡眠が大切です。左記のポイントを参考に、良質な睡眠をとることで、こころの健康を保ちましょう。

★良質な睡眠を保つためのポイント

- ①毎朝同じ時間に起床しましょう（生活リズムを整える基本となります）。
- ②目覚めたら太陽の光を浴びましょう。
- ③適度な運動・ストレッチをしましょう。
- ④人と交流しましょう。
- ⑤寝る1～2時間前から照明を落としましょう。
- ⑥寝床は居間と別にしましょう。

※国立精神・神経医療研究センター「睡眠健康を保つために」から抜粋

★羽村市健康増進計画「健康はむら21」 「健康はむら21」では、目標の一つに睡眠が充分とれることを掲げています。市民調査によれば、睡眠が充分とれていると感じている人は、男女とも5割程度です。適切な睡眠を心がけ、こころの健康につなげましょう。

※保健センターでは、保健師によるこころや体調の相談に応じています。電話または来所での相談が可能です。来所での相談には、事前の電話予約が必要です。



国勢調査 2020 通信③

～令和2年国勢調査にご協力をお願いします～

9月14日(月)から、調査員が各世帯に順次調査書類を配布します。

回答・提出方法など



- 【インターネット回答】 調査書類と同封している「インターネット回答利用ガイド」に記載のログインIDとアクセスキーを使って、約10分で回答できます。
- 期間 調査書類を受け取った日～10月7日(水)
- 【郵送提出など】 期間 原則10月1日(木)～7日(水)

「かたり調査」にご注意ください

国勢調査では、調査員などが調査票の配布枚数を確認するため、世帯員数を聞きとる場合がありますが、金銭を要求したり、銀行口座やクレジットカード番号などを聞くことは絶対にありません。国勢調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・メールなどに注意してください。

不審に思った時は回答せず、速やかに総務課総務係に連絡してください。 ※国勢調査の調査員は、「国勢調査員証」を携帯しています。

■令和2年国勢調査

- 調査期日 令和2年10月1日(木)
- 対象 10月1日(木)現在、日本国内に住んでいるすべての人（外国人を含む）および世帯
- 調査項目 【世帯員に関する事項】氏名、男女の別、出生の年月、就業状態など15項目
- 【世帯に関する事項】世帯員の数、住居の種類、住宅の建て方など4項目
- 回答期限 10月7日(水)まで
- ※期限までに提出がない場合は、調査票などを再配布する場合があります。
- 問合せ 総務課総務係☎348



▲国勢調査2020 総合サイト