

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」を避けましょう。こまめな手洗いと、咳エチケットを心掛けましょう。



# カラダのごと、見直してみませんか

健康づくり標語募集

## カラダ塾 ヘルシー華やか料理&体ほかぽか運動&糖尿病予防

元気なカラダをつくるための運動と食事について学ぶ「カラダ塾」。今回は糖尿病予防について考えます。血糖値に優しい華やか料理と、自宅で簡単にできる運動で、こころもカラダもポカポカになりましょう。

持ち物 筆記用具  
内容 健康講座、自宅でできる運動の紹介、糖質控えめ献立のポイント、管理栄養士による調理デモンストレーション(試食はありません)、個別相談(希望者)  
講師 管理栄養士、保健師  
申込み・問合せ 11月2日(月)から、電話で健康課(保健センター内) ☎625へ

## 令和3年度 健康づくり標語募集

今年度優秀作 「健康は 口から 足から 心から」

優秀作品は、健康づくりの普及啓発などに広く活用します。  
応募資格 市内在住の方  
応募期間 11月2日(月)～12月10日(木)(必着)  
応募方法

※1人3作品までとし、未発表の作品に限りません。  
※匿名による応募は無効です。  
※応募作品は返却しません。  
※応募作品の著作権は羽村市に帰属します。

## 妊婦歯科健診

妊娠中の歯周病などの予防と早期発見のため、歯科健診を受診しましょう。  
実施期間 通年  
対象 市内在住の妊娠中の方(妊娠中に1回のみ)  
持ち物 母子健康手帳、健康保険証  
受診方法 市内の実施歯科医療機関で予約後、受診してください。  
※実施歯科医療機関は市公式サイトを

ご覧いただくか、問い合わせください。  
※現在、歯の治療中の方は受診できません。  
※治療が必要となった場合は、自己負担となります。  
問合せ 子育て相談課母子保健・相談係(保健センター内) ☎692

①市役所1階案内(平日のみ)、保健センター、図書館、ゆとろぎ、スポーツセンター、スイミングセンター、コミュニティセンター、いこいの里、福祉センターで配布する応募用紙に必要事項を記入し、その場に設置してある応募箱へ  
※休館日などを除く。  
②「作品、住所、氏名、電話番号」を記入し、郵送、ファクスまたはEメールで保健センターへ  
※ファクス・Eメールで応募する場合は、件名に「健康づくり標語応募」と記入してください。  
発表 広報はむら令和3年3月15日号で優秀作1点、佳作2点を発表予定。

事業に参加するときはマスクの着用、手指消毒をお願いします。  
咳や発熱などの症状がある時は、参加できません。ゆっくり休んでね。

## 新型コロナウイルス感染症に負けない!

### 健康管理術

問合せ 健康課(保健センター内) ☎625

### おいしく食べて元気をつくろう

生活様式の変化に伴い、親子や夫婦で料理を作ったり、自炊したりするなど、新たな楽しみを発見した方も多そうです。毎日の食事は健康の要。楽しくおいしく食べて、元気になりましょう!

や抗酸化作用、腸内環境を整えるなどの効果が期待できます。  
特にほうれん草やブロッコリー、にんじんなどの色の濃い野菜を積極的に取り入れましょう。食卓がカラフルになるよう心がけると、自然に栄養バランスが良くなります。

### 元気の素は野菜!

野菜をおいしく食べよう  
野菜は健康維持のための強い味方です。野菜に多く含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は、粘膜の保護

※保健センターでは、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。

### おすすめメニューの例

★野菜をおいしく食べる♪  
ツナマヨソース  
お好みの野菜を、簡単にできるツナマヨソースで!



ツナを刻んだ卵に変えると、卵マヨソースになるりん!



### ★野菜たっぷり5色のチヂミ



野菜嫌いのお子さんにもおすすめ。モチモチした食感のチヂミです。

### ★活用してください!羽村市健康づくり推進員おすすめレシピ集★

市公式サイトでも見ることが出来ます  
そのほかにも、たくさんレシピを紹介しています。詳しくは市公式サイトをご覧ください。



おすすめレシピ集 保健センターで配布中!



市公式サイト

## 国保加入者向け 検査数値改善!健康セミナー

健康セミナー

特定健康診査の結果を踏まえた、生活習慣病予防のための健康セミナーです。自分の身体の状態を知って、改善するための第一歩を考えましょう。  
日時 11月28日(土)午前10時～11時30分(受付は午前9時45分)  
会場 ゆとろぎ地階レセプションホール  
対象 令和2年度羽村市特定健康診査受診者(40～74歳の方)  
定員 10人程度(申込順)  
※特定保健指導対象者20人と、合同で行う予定です。  
持ち物 筆記用具、令和2年度羽村市特定健康診査結果票  
内容 健診結果の見方や生活習慣病の予防・改善についての話、軽い運動実習  
※希望者には、個別相談に応じます。  
服装 動きやすい服装、運動靴(運動の実践を行います)  
申込み・問合せ 11月2日(月)～20日(金)に、電話で健康課(保健センター内) ☎626へ

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。