

健康

65歳以上の方へ

成人歯科健診を受けましょう

お口の健康は全身の健康！成人歯科健診で健康を維持しましょう。

実施期間 9月1日(月)～10月31日(金)

対象 6月1日現在、市内在住の65歳以上の方

内容 問診、現存歯・義歯の状況、口腔衛生状態、歯周病の状況把握など

受診方法 市内歯科健康診査協力医療機関へ事前に予約し受診

※現在、歯の治療中の方は、受診できません。

※年度内1回の受診です。

※協力医療機関については、市公式サイトを確認するか問い合わせてください。

問合せ 健康課(保健センター内) 内623



▲市公式サイト

はむらEnjoyウォーキング

ウォーキングを始めたい、運動習慣を身に付けたいと思っている方にピッタリ！正しい歩き方を学び、市内の景色を見ながら楽しくウォーキングしませんか。

会場 保健センター

対象 市内在住で、全回参加できる方

定員 20人(申込順)

講師 東京都理学療法士協会羽村市支部理学療法士、市管理栄養士、市保健師

※詳しくは、市公式サイトを確認するか、問い合わせてください。



▲市公式サイト

●はむらEnjoyウォーキング スケジュール

回	期 日	内 容
第1回	10月5日(日)	ウォーキングの効用、正しい靴選び、歩き方の基本
第2回	10月26日(日)	運動と食事の関係・栄養バランス、基礎代謝など
第3回	11月16日(日)	体型と姿勢(理想的な姿勢に必要な柔軟性と筋力)

※体組成測定・血圧測定・講座前の体調チェックは毎回行います。

時間 各回午前9時～正午

申込み・問合せ 9月3日(水)から、Eメールまたは電話で、健康課(保健センター内) 内626へ

☐ s30500@city.hamura.tokyo.jp

その他

9月20日～26日は動物愛護週間
動物は責任と愛情を持って
最後まで飼いましょ

飼い主には、動物の習性などを理解し、愛情をもって飼育する「終生飼養」の責任があります。動物をみだりに殺傷、虐待、遺棄すると法律により罰せられます。

●不妊・去勢手術

繁殖を望まない、繁殖後適正に飼養することができない場合は、不妊・去勢手術を行いましょう。不妊・去勢手術をすると性格がおとなしくなり、生殖器系の

病気も予防できます。

●身元の表示

犬には鑑札(またはマイクロチップ)を、猫やそのほかの動物には名札をつけましょう。犬の飼い主には、登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせる義務があります。

●猫の飼育は屋内で

交通事故や近隣トラブルを避けるためにも、猫は屋内で飼うことが望ましいといえます。

●犬の散歩はルールを守って

犬の散歩をするときは、必ずリードでつなぎ、短めに持つようにしましょう。散歩中にオシッコをしてしまった時はすぐに水で流し、ふんをした時はその場に放置せずに、家まで持ち帰って廃棄しましょう。

●災害に備えて

災害時、ペットを守るのは飼い主です。ペットも避難所へ同行避難できるよう、日頃からケージに慣れる訓練などをおこなう。同行避難が難しい場合は、ペットホテルや安全な知人宅に預けるなどの対策も事前に考えておきましょう。また、日頃からペットの防災用品(最低5日分のフードと水など)も用意しておきましょう。

問合せ 環境政策課 内226

健康管理術

カルシウム いろいろな食べて骨を元気に！

■カルシウムは不足傾向

カルシウムは骨の健康維持に必要な栄養素であり、牛乳・乳製品、大豆製品、青菜類、海藻・小魚の4つの食品グループに多く含まれています。

令和5年度国民健康・栄養調査によると、カルシウムの摂取量は必要量に比べて、どの年代でも2～3割不足しています。特に、男性は必要量が多いため不足傾向です。

■乳製品はカルシウムの宝庫

乳製品は、カルシウムが豊富で吸収率も高い食品です。毎日取る習慣をつけましょう。一方で、乳製品は脂肪分や飽和脂肪酸が多く含まれ、取りすぎると肥満や心血管疾患のリスクが高くなります。食事バランスガイドによると、成人が1日に取る乳製品の目安量は牛乳ならコップ1杯、ヨーグルトなら2個程度です。2種類以上食べる場合は、半量にするなどしましょう。

脂肪を抑えながらカルシウムをしっかり補給するためには、前述の目安量を参考にしたり、低脂肪タイプの乳製品を利用するのもよいでしょう。

問合せ 健康課(保健センター内) 内625

■カルシウムはいろいろな食品から

大豆製品、青菜類、海藻・小魚などからもバランス良くカルシウムを取りましょう。みそ汁に豆腐や青菜をたくさん入れる、おやつに小魚を食べるなど、ちょっとした工夫でカルシウムを多く取ることができます。

■「カルシウムが多く含まれる食品」

・大豆製品：木綿豆腐、厚揚げなど
・青菜類：小松菜、水菜など
・海藻・小魚：しらす、サクラエビ、ひじき、昆布など

健康課では、管理栄養士による食事の相談に応じています。また、さまざまなテーマで行った「健康料理講習会」のレシピも公開しています。



▲健康料理講習会レシピ(市公式サイト)



▲カルシウムアップレシビ(市公式サイト)



東児童館

改修工事・休館のお知らせ

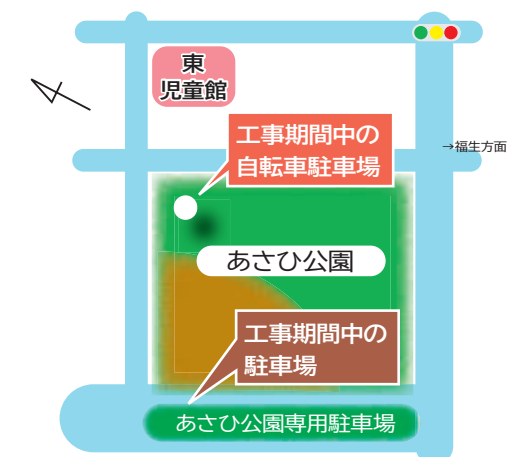
問合せ 子育て支援課学童クラブ・児童館係 内263

休館期間…10月1日(水)～12月28日(日)

駐車場が使用できない期間…12月28日(日)まで

※工事の進捗により変更になる場合があります。

空調設備などの工事を段階的に行うため、8月末から東児童館の駐車場・自転車駐車場が使用できなくなります。代替場所は「あさひ公園」の駐車場です。東児童館の休館は10月からになります。ご協力をお願いします。



9月・10月は「行政相談月間」

「行政相談月間」は、行政相談(委員)制度をお知らせし、多くの方に利用していただくために設けています。

行政相談とは

公共設備、社会福祉、医療保険、行政の手続き・申請など、行政全般についての無料の相談です。行政に対する苦情要望、質問は、総務大臣から委嘱された行政相談委員が受け付けます。

市の定例相談

(人権身の上相談と同時に実施)
日 時 毎月第3木曜日 午後1時30分～4時30分
定員 3人(申込順)

◆9月・10月の相談日◆

9月18日(木)、10月16日(木)
会場 市役所1階市民相談室

行政苦情110番

(総務省行政相談センターきくみみ東京)

☎ 0570-090-1110

FAX 03-5331-1761

※IP電話などを利用する場合

☎ 03-3363-1100

※総務省ではインターネットによる行政相談も受け付けています。詳しくは総務省ウェブサイトを確認してください。

問合せ 秘書広報課

市民相談係 内541



▲総務省ウェブサイト

Eメールで申し込むときは、件名に必ず事業名を記入してください。二次元コードがついている記事は、スマートフォンなどで読み取ると、市公式サイトなどで詳しい内容を確認したり、そのまま申し込んだりできます。

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時。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。