

健康

健康なんでも相談

健（検）診結果が気になる方など、ぜひお越しください。管理栄養士による栄養相談も行います。

日時 祝日を除く毎月第2木曜日、第4水曜日午後1時30分～3時（1人30分程度。当日先着順）

会場 保健センター
相談員 保健師・管理栄養士
問合せ 健康課（保健センター内） ☎ 625

メンズキッチン

誰でも簡単に作れるヘルシー中華料理を紹介します。

日時 11月18日（水）午前10時～午後0時30分
会場 保健センター

対象 市内在住の男性
定員 16人（申込順）
費用 300円（調理実習代）

持ち物 筆記用具、エプロン、バンダナ、マスク、健康手帳（お持ちの方）
※調理実習中はマスクを着用してください。

内容 健康講座、調理実習、個別相談（希望者）
申込み・問合せ 10月19日（月）から、Eメールまたは電話で、健康課（保健センター内） ☎ 625

内 ☎ 625へ
☎ 35000@city.hamura.tokyo.jp
※Eメールの場合、本文に①氏名 ②年齢 ③日中連絡のつく電話番号 ④住所を記入してください。

その他

特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用した事業について

防衛施設（横田基地）の設置・運用により、周辺地域では生活環境や開発に著しい影響を受けています。これらを軽減するために、国から特定防衛施設周辺整備調整交付金が交付されています。

■令和7年度に特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用した事業（単位：千円）

事業	事業費		
	合計	交付金	一般財源等
小作台小学校 体育館改修工事	117,526	115,000	2,526
義務教育就学児 医療費助成事業 （基金）	38,897	38,897	0
合計	156,423	153,897	2,526

問合せ 企画政策課 ☎ 313

インフルエンザを予防しましょう！

問合せ 健康課（保健センター内） ☎ 624

インフルエンザは、高齢の方、基礎疾患のある方、妊娠している方などは重症化する場合もあり、軽視できない感染症です。今年は例年よりも、1か月以上早く流行が開始しています。感染を拡大しないために、基本的な感染対策を心掛けましょう。



▲市公式サイト

基本的な感染対策

- ① 着用が効果的な場面でマスクを着用する
・咳、くしゃみが出る時
・受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
・通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時
・感染拡大時に混雑した場所に行く時
- ② 外出後など、流水・せっけんで、こまめな手洗い・消毒をする
- ③ 室内ではこまめに換気をする
- ④ 発熱や咳など、普段と異なる症状がある時は、外出を控える
- ⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養を摂る
- ⑥ 予防接種を受け、重症化を防ぐ

受診の時は事前に電話を

発熱などの症状がある方は、医療機関に電話をしてから受診してください。高齢の方、基礎疾患のある方、妊娠している方などは早めに医療機関へ電話しましょう。



秋といえば…スイーツでしょ！ （市指定保養施設）

問合せ 地域振興課地域振興係 ☎ 203



▲市公式サイト

㈱シャトレーゼホールディングスが所有する宿泊施設、ゴルフ場、レジャー施設を優待料金で利用することができます。旅やレジャーで楽しんだ後は、甘い幸せをチャージ。シャトレーゼの施設とスイーツで心も体も満たしましょう。

※施設によりサービスや料金が異なります。詳しくは直接、各施設に問い合わせてください。

対象 市内在住・在勤・在学の方

宿泊施設、ゴルフ場を利用する場合は、さらに市が2,000円を負担します（利用券を交付）。

※申請が必要です。利用できる施設の一覧や連絡先、利用方法、魅力・おすすめポイントなど詳しくは、市公式サイトを確認してください。

※年度内に1人2回（宿泊施設、ゴルフ場合わせて）まで。予算上限に達し次第終了。



健康管理術

「食育」ってなんだろっ？

食育とは、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健康的な食生活を実践できる力を育むことです。食えることは生きる上での基本であり、生涯にわたって続く営みです。子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要です。食育は、料理を作って食べることでなく、家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうこと、食べ物が作られる過程を知って感謝する気持ちを持つことなど、食にまつわる日々の経験の中で広く育まれていきます。

○今からできる「食育」の取り組み

普段の生活でできる食育のポイントを3つ紹介します。

①野菜を毎食食べる

1日350グラム以上の野菜摂取を目標としています。現在の日本の平均摂取量は約280グラムです。野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、生活習慣病の予防には欠かせません。朝食・昼食・夕食に毎食少しずつ取り入れる工夫をしましょう。

②朝食を食べる

朝食は、体温を上げる・エネルギー

や栄養素の補給・便秘の予防などの効果が期待できる、とても大切な食事です。子どもの学力向上、大人の仕事の効率化、高齢者の認知機能維持などにもつながります。忙しい朝も、簡単なものからでもいいので口に入れる習慣をつけましょう。

③羽村産の野菜を選ぶ

地産地消は、旬で新鮮な地元野菜や地域に伝わる料理を知ること役立ちます。羽村市で生産された新鮮で安全・安心な農産物は、羽村市農産物直売所や学校給食、市内スーパーなどへ出荷され、市民に提供されています。積極的に活用しましょう。

○食育は、毎日の小さな積み重ねから！

食育は、小さな実践から始めることが継続の秘訣です。「朝食にトマトを加えてみる」「子どもと一緒に1品料理を作ってみる」など取り組みそうなことから始めましょう。

○はむら市民と産業のまつりで食育イベントを行います！

詳しくは6ページを確認してください。

問合せ 健康課（保健センター内） ☎ 625