

保健だより 1月号

○1月・2月の行事予定

保健事業は予約制になっています。お手数をおかけしますが、健康増進課までご連絡ください。

- 1月19日(水) 健診結果説明会(医療保健センター)
- 1月21日(金) 乳児健診、1歳6か月児・3歳児健診
- 1月27日(木) 女性のがん検診(日和佐公民館)
- 2月2日(水) 女性のがん検診(由岐公民館)
- 2月8日(火) 女性とこどものケアルーム
- 2月14日(月) こころの相談
- 2月16日(水) 健診結果説明会(医療保健センター)

●みんなで減塩!

塩分を多く摂ると血液中の塩分濃度が上昇し、高血圧に繋がります。高血圧の状態が続くと、血管が傷つき動脈硬化を進め、脳卒中や心臓病などを発症するリスクが高くなります。健康を維持するためにも「減塩」を実践しましょう!



●「減塩」を実践するためのポイント!

1) 塩分量を知る

普段食べている食品や調味料に塩分がどれだけ含まれているかを知ることは、減塩のための第一歩です。

2) だしの活用

だしを効かせるとうま味の効果で、薄味でも美味しく食べることができます。ただし顆粒だしは注意が必要です。

3) 香辛料や酸味を使う

塩分の含まれていないコショウや唐辛子、カレー粉などの香辛料で風味を加えたり、酢やすだち、レモンなどの酸味を使うことで味にメリハリがつけます。

4) 香りを使う

大葉や生姜、みょうがなどの香りの強い野菜や、炒ったごまの香ばしさなどは、味のアクセントになります。

5) 汁物は具たくさんにする

野菜を多く入れることで野菜からうまみが出て、塩分を控えることができます。

また、汁の量を減らすことができます。味噌汁は1日1杯にしましょう。

6) ごはん食のすすめ

白米は塩分0gです。パンや麺類には食塩が含まれています。



地域包括支援センター行事



日	内容	場所	時間
1日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30
	手芸講座	木岐公民館	13:30~15:30
2日(水)	総合相談(腸の話)	山河内公民館	10:00~12:00
3日(木)	いきいき体操	由岐公民館	13:00~15:00
4日(金)	太極拳	日和佐公民館	9:00~
	ノルディック・ウォーク	日和佐公民館	14:00~16:00
7日(月)	太極拳	由岐公民館	9:00~
8日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30
	リフレッシュ体操	由岐公民館	13:00~15:00
9日(水)	総合相談(心の健康)	赤松基幹集落センター	13:30~15:30
10日(木)	ノルディック・ウォーク	由岐公民館	9:30~11:30
	手芸講座	日和佐公民館	13:30~15:30
	脳若返り教室	デイサービスセンター竜宮	14:00~15:00
15日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30
	総合相談(交通安全)	志和岐公民館	13:30~15:30
17日(木)	いきいき体操	日和佐公民館	13:00~15:00
18日(金)	総合相談(心の健康)	阿部公民館	13:30~15:30
21日(月)	太極拳	由岐公民館	9:00~
22日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30
24日(木)	リハビリ体操	日和佐公民館	13:00~15:00
25日(金)	太極拳	日和佐公民館	9:00~
	総合相談(体操)	木岐公民館	13:30~15:30

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催を延期または中止する場合があります。