

～四街道市保健推進員広報～

ほすい

第55号



編集・発行 令和6年7月17日
四街道市健康増進課
四街道市保健推進員
「ほすい広報委員会」

問い合わせ：健康増進課 043-421-6100

保健推進員主催

地域ミニ講座のお知らせ

4年ぶりの
調理実習!!

久しぶりの調理実習は**ロコモ・フレイル**予防レシピです。
3食しっかり食べて、健康寿命を延ばしましょう。
簡単にできるたんぱく質たっぷりのメニューをご紹介します。

講座テーマ「**おいしく食べて健康長寿**」
～たんぱく質でロコモ予防～



- ・厚揚げのチャンプルー
- ・白菜とツナの昆布和え
- ・切り干し大根とひじきのミルク煮
- ・豆腐入り白玉小豆

おしながき

保健センター会場	他会場
10月15日(火)	10月17日(木) わろうべの里
10月30日(水)	10月18日(金) 千代田公民館
10月31日(木)	【旭公民館会場は工事のため実施しません】

詳しくは、市政だより(9月1日号)、市ホームページ、地区回覧等でお知らせします。

ロコモ…ロコモティブシンドローム、運動器(骨・関節・筋肉)の機能が低下すること
フレイル…要介護状態の一步手前、心や身体が弱ってしまうこと

食事のポイント

- * 3食しっかり食べる(市販の汁物や総菜も上手に利用)
- * 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる
- * いろいろな食品を食べる(1日10食品を目標に)

フレイル予防には
適度な「**運動**」
バランスのとれた「**食生活**」
「**社会活動への参加**」
が大切です

保健推進員活動目標
正しい予防で健康づくり



保健推進員研修会報告

- 第1回研修会（4月26日）
 新年度健康増進課職員紹介・自己健康チェック・活動計画の確認など
- 第2回研修会（6月7日）
 ロコモティブ・シンドローム・フレイル予防の研修会
- 第3回研修会（7月17日）
 地域ミニ講座に向けた調理実習

《研修会以外の活動》

- ・地区社協 総会出席(各中学校区)
- ・四街道2区 老人会総会（ロコモ体操）
- ・四中地区 高齢者ふれあいサロン
- ・四街道市児童及び配偶者等に対する暴力防止対策協議会代表部会出席
- ・四街道市子ども・子育て会議出席
- ・旭幼稚園 食育劇出前講座
- ・保推掲示板作成



市の検診 はじまっています！

～早期発見が健康への第一歩です～

- 特定健診・各種がん検診が受けられます
- 集団検診もかんたん予約(Web&☎)
- 4月ごろに届いた**黄色い封筒**を要チェック!!

詳しくは健康増進課へお問い合わせください ☎ 043-421-6100

封筒が届いていなかったら
連絡くださいね



情報の小つぼ



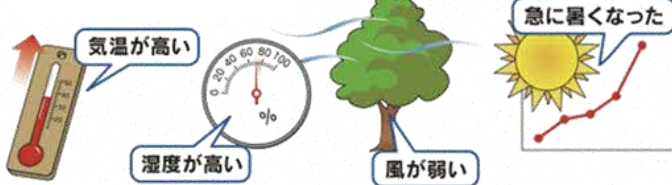
「それって熱中症じゃない？」

環境省熱中症予防情報サイトより

【熱中症の症状はいろいろ…】

右のイラストの他、寒気を感じたりする人もいます。右のイラストの他、「いつもと違う」と思ったら今の時期は熱中症も疑ってみましょう。

【こんな日は要注意!!】



【熱中症予防のために】

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘・帽子	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する
<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している	MEMO 緊急連絡先 0000 0000 0000-0000-0000 0000 0000 0000-0000-0000		

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう!

- 軽**: めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中**: 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感
- 重**: 意識がない、けいれん、高体温、返答がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

※市内のクーリングシェルター(涼しい場所・公共施設)は四街道市HPをご覧ください。



四街道市HP
環境政策課

《編集後記》

第2回の研修でたんぱく質を多く摂取していると要介護状態になりにくいということを知りました。多くの種類の食品を食べている人は身体の機能を維持できるので、しっかりと意識して食べようと思いました。

広報委員：有川・小川・西村・高山・大塚・麻生・玉川