

## 男性のための 料理教室

食生活改善推進員による「男性のための料理教室」を開催します。

料理の経験がない方はもちろん、料理のレパートリーを増やしたい方など、奮ってご参加ください。



▲みんなで楽しく調理実習

- と き 2月10日(木)  
9時30分～13時
- と ころ 鹿島保健センター
- 定 員 先着20人
- 内 容 健康的な食生活についての講話と調理実習
- 参加費 一人200円
- 持参物 エプロン、三角巾
- 申込方法 電話でお申し込みください。
- 申込期限 2月7日(月)
- 申込先・問合せ 鹿島区健康福祉課 ☎④1451

## 受診しましょう

### 子宮頸がん検診・乳がん検診

無料クーポン券の有効期限は  
2月28日(月)までです

市では、特定の年齢に達した女性を対象に、子宮頸がん・乳がんの検診費用が無料になる「無料クーポン券」と検診に関する「検診手帳」を交付しました。

まだ受診されていない方は、がんの早期発見・早期治療のため、受診しましょう。

#### 【検診種別と対象年齢】

子宮頸がん	20歳・25歳・30歳・35歳・40歳
乳がん	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳

(年齢基準日：平成22年4月1日)

### 検診の受け方

- ①医療機関へ直接、  
検診の予約をする。  
※予約日の変更は、  
必ず医療機関へ  
ご連絡ください。
- ②検診を受ける。  
持参物  
・無料クーポン券



#### ご注意ください

職場で実施する検診には、使用できません。また、年度内に1回の受診となります。

問合せ 健康福祉部健康づくり課 ☎③3680



### 女性のための健康講座

## 骨粗しょう症予防教室

市では、女性のための健康講座として「骨粗しょう症予防教室」を開催します。

骨粗しょう症は、骨量が減って骨折しやすくなった状態をいい、女性に多くみられる病気です。

講座を受講し、自分の健康づくりに役立てましょう。

1月28日(金)13時30分～15時30分

医師講話・予防食の紹介と試食  
骨粗しょう症とその予防について  
講 師 整形外科医師 舟山 正和先生

2月8日(火)14時～15時30分

運動講話・実技  
骨粗しょう症を予防しよう  
～今日から家庭で実践できる運動！～  
講 師 NPOさくらスポーツクラブ  
健康運動指導士 青木 春弥先生  
持参物 運動できる服装、室内履き、  
水やお茶など水分補給できるもの

と ころ 小高保健福祉センター  
申込方法 電話でお申し込みください。  
申込期限 1月25日(火)  
申込先・問合せ  
小高区健康福祉課 ☎④6407

### こころの健康講演

## 心地よい睡眠のススメ

～あなたはちゃんと眠れてる？～

日本人の5人に1人が不眠で悩んでいるといわれる現代。心の健康のバロメーターでもある「睡眠」について学び、自分や家族の心の健康をチェックしましょう。

と き 2月16日(木)13時30分～15時30分  
と ころ 原町保健センター  
講 師 福島県立医科大学  
看護学部 志賀 令明教授

申込先・問合せ  
健康福祉部健康づくり課 ☎③3680



## 【食 事 編】

### 淡色野菜を積極的にとろう

淡色野菜は、緑黄色野菜以外の野菜のことをいい、近年の様々な研究によって淡色野菜の優れた働きが注目されるようになりました。

健康日本21では、成人1日当たり野菜の摂取目標量を350g（緑黄色野菜120g、淡色野菜230g）以上に定めています。



### 淡色野菜の主な成分

#### 食物繊維

腸の働きを活発にして腸内環境を整え、排便をスムーズにしてくれます。また、有害物質を体外に出してくれたり、コレステロール値を抑えたりするなどの働きがあります。

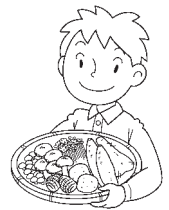
#### ポリフェノール

強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や老化防止、ガンを抑制してくれます。

#### ビタミン、ミネラル、抗酸化成分 など

ビタミンやミネラルは生理機能を調節し、代謝を円滑にする働きがあります。

将来にわたって健康的な生活を送るため、子どものときから野菜をたっぷり取る食習慣を心掛けましょう。



## 楽しい子育ての準備



# マタニティ ファミリーセミナー

両親教室

参加を希望される方は、事前にお申し込みください。

### コース1 未来のパパとママのための 出産準備・栄養編

内 容 妊娠中の過ごし方  
妊娠中の栄養・離乳食について  
調理実習

#### 小高区

と き 2月1日(火)  
(受付時間：9時15分～9時30分)  
ところ 小高保健福祉センター  
持参物 母子健康手帳、エプロン、三角巾  
参加費 200円  
申込先・問合せ  
小高区健康福祉課 ☎ 6 4 0 7

#### 鹿島区

と き 2月15日(火)  
(受付時間：9時15分～9時30分)  
ところ 鹿島保健センター  
持参物 母子健康手帳、エプロン、三角巾  
参加費 200円  
申込先・問合せ  
鹿島区健康福祉課 ☎ 1 4 5 1



◀ 妊婦疑似体験  
(コース2)



▶ お風呂の入れ方  
(コース2)

### コース2 未来のパパとママのための 育児編

内 容 出産に向けて準備するもの  
赤ちゃんのお風呂の入れ方  
妊婦体験  
先輩パパ・ママからの体験談

#### 原町区

と き 2月6日(日)  
(受付時間：9時15分～9時30分)  
ところ 原町保健センター  
持参物 母子健康手帳  
申込先・問合せ  
健康福祉部健康づくり課 ☎ 3 6 8 0