健康ガイド

健康増進課☎0480(42)8421

健康増進課から

健康相談

※完全予約制にて実施します。ご希望の人はお電話でお申し込みください。

場所 ウェルス幸手

▼乳幼児健康相談

日時 3月11日(月)、26日(火)午前9時～11時

※1人につき20分。

内容 身体計測と保健師・管理栄養士による個別相談

▼成人健康相談

日時 3月15日(金)午前9時～11時30分

※1人につき20分。

内容 保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)

定員 10人(申込み順)

▼体組成測定

日時 3月15日(金)午前9時～11時30分

※1人につき10分。

内容 体組成(体脂肪率、筋肉量、骨量など)の測定

定員 15人(申込み順)

※個別相談を希望する場合は、成人健康相談へ。

▼食生活相談

日時 3月15日(金)午前9時～11時45分

※1人につき45分。

内容 管理栄養士による栄養相談

定員 3人(申込み順)

乳幼児健康診査

※対象児には個別通知を行います。

▼4か月児健康診査

日時 3月19日(火)

対象 令和5年10月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 3月14日(木)

対象 令和5年5月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時 3月12日(火)

対象 令和4年8月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

日時 3月13日(水)

対象 令和2年10月生まれの児

内容 内科診察、歯科診察、身体計測、育児相談、栄養相談など

場所 ウェルス幸手 検診ホール

※健診日程などは変更となる場合がありますので、市ホームページもしくは個別通知をご確認ください。

コバトン健康マイレージについて

3月10日(日)が最終抽選となり、歩数計をかざす機械は3月11日(月)以降、撤去します。

なお、これまでのコバトン健康マイレージに代わり、新たな健康アプリ「コバトンALKOOOマイレージ」が令和6年1月より開始されました。詳細は、公式サイトをご覧ください。

げんきアップメニュー

今月は

ケーキ風ちらし寿司

今月は、ひな祭りメニューの紹介です。今回はひな祭りの定番メニュー「ちらし寿司」です。丸い型抜きを使うことで、ケーキ風の見た目となっています。ペットボトルや牛乳パックで代用できます。親子で楽しく作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分

(1人前439kcal、食塩相当量1.3g)

米	1合
すし酢	大さじ1と1／3
人参	30g
しいたけ	2枚(30g)
A 砂糖	小さじ1
A 醤油	小さじ1
A 水	150ml
さくらでんぶ	10g
サーモン	50g
卵	1個
B 砂糖	小さじ1
B 塩	少々
サラダ油	小さじ1
キュウリ	20g
塩	少々

【作り方】

①米を洗い30分浸水後、炊飯する。ボウルにご飯を移し、すし酢を加える。しゃもじで切るように混ぜながら冷ます。

②にんじん、しいたけを長さ2㎝の細切りにする。

③鍋にAを入れ、煮立ったら、②を入れて水分がなくなるまで煮る。

④①を3等分にし、③を混ぜたもの、さくらでんぶを混ぜたもの、酢飯の3種類つくる。

⑤卵をボウルに割り入れ、Bを加えて混ぜる。フライパンに油をひき、中火で熱する。卵液を流し入れ、淵が乾いたら火を止める。裏返し両面焼いたら、細切りにする。

⑥キュウリを板ずりし、1㎝の角切りにする。

⑦サーモンを薄切りにする。

⑧丸い型抜きに④をお好みの順番で入れ、その上に⑤を入れる。

⑨手で軽く押さえながら⑧の型抜きを外し、⑥と⑦を盛りつけたら完成。

健康日本21 幸手計画(第3次)

しっかり眠って 心身を整えよう

厚生労働省「国民健康・栄養調査」(令和元年)によると日本人の睡眠時間は6時間未満の人が約4割と、世界的にも睡眠不足と言われています。ここで、睡眠の5大効果についてお話しします。

①疲労回復 睡眠中に分泌される成長ホルモンは骨や筋肉の成長促進だけでなく、細胞のダメージを修復し、新陳代謝を高めて疲労物質の排出を促します。

②記憶の整理 睡眠中に脳内が整理され大切な情報は記憶として定着・保持されます。一方、嫌な感情や出来事は不要な記憶として整理する働きもあります。

③自律神経の調整 睡眠不足は交感神経優位の状態が長く、思考力の低下、不安感や抑うつ感などを起こす原因となります。

④肥満の予防 十分な睡眠は食欲増進を促すグレリンの分泌を抑え、食欲を抑制して代謝を促進するレプチンを分泌させます。

⑤美肌効果 成長ホルモンが肌を生まれ変わらせる新陳代謝を促進します。また、睡眠ホルモンのメラトニンが持つ強力な抗酸化作用で肌の老化を防ぎます。

このような効果がある睡眠ですが、不足するとストレスに弱くなります。ストレスを感じると体内ではコルチゾール(ストレスと戦うホルモン)が分泌されます。ところが慢性的にこの状態が続くと、自律神経のバランスが崩れて集中力が低下したり、イライラしやすくなります。また、脳で記憶に関わる海馬という部位が委縮し、抑うつや不眠の症状などにもつながるとも言われています。睡眠時間の不足もコルチゾールの分泌過多につながるため、ますますストレス耐性が低下するという悪循環に陥ってしまいます。

以上のように、睡眠と心身の健康は密接に関わっており、しっかりと眠ることは体と脳を休め、メンタルの回復につながります。適正な睡眠時間には個人差がありますが、厚生労働省によると成人では6時間以上を推奨していますので、ストレス緩和の特効薬ともいうべき睡眠をぜひこの機会に見直してみましょう。

土曜朝の健康習慣

パークラン＆ウォーク 始めてみませんか？

主催：社）prakrun Japan　後援：幸手市、NPO法人幸手権現堂桜堤保存会

毎週土曜日朝8時、権現堂2号公園で無料で開催しています。健康増進と地域コミュニティのきずなを深める無料のイベント。5kmをウォーキング、ジョギング、ランニング、またはボランティア、観覧でもＯＫ！あなたのスタイルで参加しましょう！

ランナー　ウォーカー

ボランティア

あなたのペースで5kmのコースを自由に踏破してください！スタート前とフィニッシュ後には集まった仲間と楽しくおしゃべりすれば、あなたの心もきっと喜んでくれるはず。

思い立ったら、権現堂2号公園(ハッピー公園)北側の東屋の前に、土曜日朝7時45分に運動できる服装で集合してください。

※詳しくは右記SNSをご覧ください。

ホームページ　Facebook　Instagram　Line Open Chat