

健康日本21 幸手計画(第4次)

～地産地消について～

▼地産地消とは？

地域で生産された食材を、その地域内で消費することをいいます。

▼地産地消のメリット

- ・身近な場所から新鮮な食材を手に入れることができる。
- ・消費者自身で生産状況などが確認できるので、安心感がある。
- ・食と農について身近に感じることができ、地域の食などに関心を持つ機会になる。

その他にも、生産地から消費者までの距離が短くなり、輸送にかかるエネルギーやCO₂の削減になります。また、地元の食材を購入することで、地域経済の活性化にもつながります。

▼幸手市の新たな取り組み (農業振興課事業)

市では、市内で食事を提供する企業や病院、保育施設などを対象にした、「**幸手市地産地消SDGs取組宣言登録制度**」を実施しています。

□事業の目的

地産地消の推進によるSDGs への貢献に向けた取組みを応援し、市内企業の振興と幸手産農産物の消費拡大を効果的に結び付けることを目的としています。

□企業などの取り組み

企業などのみなさまには提供する食事の食材について、市内で作られたお米や野菜などを積極的に使用することを宣言していただきます。

□市の取り組み

本事業に賛同する企業などに対して、「**地産地消SDGs取組宣言登録証**」を交付し、市ホームページに企業名などを紹介しています。

▼幸手といえは

幸手では、たくさんの田んぼがあり、おいしいお米が作られています。

これから稲穂が膨らみ黄金色になり、9月中旬にはお米が収穫されます。

幸手産のお米を地域のスーパーや直売所などで見かけたら、是非、購入して味わってみてください。

蚊による感染症の予防対策を！

●感染症流行地域へ行くときは万全な対策を！

蚊による感染症を防ぐためには、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

□蚊による感染症にかからないために

・海外などに行く場合は…

海外などに行くときは、行く前に現地の感染症流行状況を調べましょう。現地で感染症が流行している場合は蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。

・屋外にいる場合は…

できるだけ肌を出さないようにする、虫よけ剤を使うなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

・住まいの周囲に、蚊を増やさない！

蚊は、植木鉢の受け皿、空き缶などに溜まった雨水など、小さな水たまりから発生します。日頃から周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

※蚊の活動が終息する10月下旬頃を目安に対策を行いましょう。

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421

水辺で遊ぶ時はご注意を！

●注意事項を守って水辺の事故を0にしよう！

夏は涼を求めて、水辺のレジャーに行く機会が増えます。それと同時に水辺の事故も増えていきます。水辺で楽しく安全に活動するために次の注意事項を守りましょう！

□水辺の注意事項

- ・水辺で遊ぶ前は「[天気予報を確認](#)する」
- ・水辺で遊ぶときは「[1人で行かない](#)」、「[ライフジャケットを着る](#)」
- ・おぼれている人がいたら「[飛び込まずに助けを呼ぶ](#)」
- ・水に落ちたら「[あわてず、浮いて助けを待つ](#)」

問合せ 社会教育課 内線646

B&G 海洋センターイベント

ヨガ / Yoga

問合せ B&G海洋センター ☎ (48) 0220

ストレッチヨガ教室

日時 8月1日、8日、15日、22日、29日 毎週金曜日 10:00～10:50

骨盤調整ヨガ教室

日時 8月1日、8日、15日、22日、29日 毎週金曜日 11:00～11:50

共通

場所 ミーティングルーム

対象 18歳以上

定員 12人(申込み順)

費用 1回600円(保険代含む)

持ち物 屋内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

申込み 電話または窓口(当日予約可)

問合せ B&G海洋センター ☎ (48) 0220

幸手市健康・環境カレンダー(21ページ)のレディース個別検診の子宮がん検診自己負担の金額に誤りがありました。正:頸部1,200円、誤:頸部900円

オンライン個別運動プログラム【前期】

～自宅や職場で、スキマ時間にエクササイズを始めませんか？～

お家で簡単オンデマンドレッスン！好きな時間、好きな場所でエクササイズができます！

エクササイズ動画は、「肩こり」、「メタボ解消」など、目的別に分類された、80本以上の動画から、あなたに合ったエクササイズをお届けします。

対象者	市内に住所を有する18歳以上の人
申込期間	8月1日～10月20日
申込方法	下記申込みサイトから申込み ※詳細は下記 URL をご確認ください。
申込サイト	https://form.run/@sattevod-r7 ※右記 QRコードから申込みができます。
問合せ	健康増進課 ☎ (42) 8421

お肉の食中毒にご注意ください！

生の食材の多くは、食中毒菌が潜んでいることがあります。特に、お肉を生や生焼けのまま食べることは大変危険です。例えば、新鮮な鶏肉にもカンピロバクターという菌が潜んでいることがあり、少量の菌でも食中毒を発症する原因になります。

「新鮮だから安全」は間違いです。食材は中心部まで十分に加熱し、食中毒を防止しましょう。

問合せ▶ 埼玉県幸手保健所

☎ (42) 1101

あたまの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスを行います。

半年～1年毎に1回、簡単な聞き取りでの記憶力チェックを受け、今後の生活上の取り組みについて一緒に考えてみましょう。

日時	8月29日(金)9:45開始(1人45分)、最終受付15:00
場所	ウェルス幸手
内容	認知症予防のアドバイスおよび相談、記憶チェック
対象	65歳以上の市民
定員	12人(申込み順)
申込み	電話または窓口
問合せ	介護福祉課 ☎ (42) 8438

ウォーキング講習会

運動したいけどやり方が分からない…。そんなあなた！是非ご参加ください！

日時	9月24日(水)、10月15日(水)13:30～15:30 ※2日コース(1日のみでもご参加できます)。
場所	ウェルス幸手2階トレーニング室
内容	ウォーキング、簡単な筋力トレーニング、健康講座など
対象	市内在住の20歳以上の人
定員	20人(申込み順)
持ち物	飲み物、運動できる服装、帽子、汗拭き用タオル、フェイスタオル(運動時使用)、運動靴(室内用と屋外用どちらも)
申込み	右記QRコードから申込み
問合せ	健康増進課 ☎ (42) 8421

健康・運動ガイド

市からの健康や運動に関する情報を掲載します。
※時間は24時間表記
※特に記載がないものは「費用▶無料」、「申込み▶不要」

健康増進!ストレッチヨガ(全5回)

日時	9月2日～10月7日 毎週火曜日 10:30～12:00 ※9月23日を除く。
場所	南公民館児童室
対象	市内在住、在勤、在学の人
定員	15人(申込み順)
費用	400円(初回時支払い)
持ち物	ストレッチマット(貸出可)、タオル、飲み物
申込み	8月18日(月)9:00から窓口または電話
問合せ	南公民館 ☎ (43) 6053

市民スポーツ大会

市民スポーツ大会 地区大会および種目別大会を開催します！

日程などの詳細については、公共施設にあるチラシや折込みのスポーツ幸手をご覧ください！

問合せ▶ 社会教育課 内線 646

体力テスト会

日時	9月17日(水)18:30～20:30 ※受付は17:30から。
場所	アスカル幸手
内容	握力、長座体前屈、反復横跳びなどの体力テスト
対象	市内在住、在勤、在学の20歳以上の人
持ち物	屋内用シューズ、タオル、飲み物
申込み	9月10日(水)17:00まで ※当日申込不可。
問合せ	社会教育課 内線646

大人の健康相談(予約制)

場所▶ ウェルス幸手検診ホール

予約・問合せ▶ 健康増進課 ☎ (42) 8421

相談	日時	定員	時間	内容
成人健康相談	8月15日(金)9:00～11:30	10人(申込み順)	1人20分	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)
体組成測定		15人(申込み順)	1人10分	体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など) ※個別相談希望の人は、成人健康相談へ
食生活相談	8月15日(金)9:00～11:45	3人(申込み順)	1人45分	管理栄養士による栄養相談