

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」

お知らせ
イベント
講座

フレイル測定会

いくつかになってもいきいきと自分らしく元気に過ごすために、まずは自分のからだを知ることから始めませんか？

日時	9月30日(水) 10:00~12:00
場所	ウェルス幸手
内容	体力測定(フレイルチェック、体組成、握力など)、フレイル予防ミニ講話など
対象	65 歳以上の市民
定員	20 人(申込み順)
申込み	9月18日(金) までに電話または窓口
問合せ	保険年金課 内線148



お肉の食中毒にご注意ください！

生の食材の多くには、病原体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25日(火) 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

体力テスト会

日時	9月16日(水) 18:30～20:30(受付開始17:30)
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9日(水) 17:00 までに電話
問合せ	※当日申込み不可。社会教育課 内線645、646



健康増進!! ストレッチヨガ(全5回)

日時	9月1日(火)～10月6日(火) ※9月22日(火)を除く。毎週火曜日 10:30～12:00
場所	南公民館児童室
内容	全身のバランスを整え、身体の健康を増進する
対象	市内在住、在勤、在学の人
定員	15人(申込み順)
費用	400 円(初回時納入)
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17日(月) 9:00から電話または窓口
問合せ	南公民館 ☎(43) 6053



B&G 海洋センター ヨガイベント

①ストレッチヨガ教室	日時 8月7日、21日、28日 金曜日 10:00～10:50
②骨盤調整ヨガ教室	日時 8月7日、21日、28日 金曜日 11:00～11:50

①②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

熱中症を予防しましょう！

暑さが厳しい夏の期間、熱中症のリスクが高まります。ご自身や身近な人が安全に夏を過ごせるよう、適切な予防行動を取りましょう。

●のどが渇く前に水分補給を！

熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給が重要です。目安として、**1日約1.2L(コップ約6杯)**の水分を摂取しましょう。汗をかいたときは、水分だけでなく塩分の補給も忘れずに行いましょう。

●エアコンを上手に活用しましょう

室内や夜間でも熱中症になることがあります。特に高齢者や持病をお持ちの人は注意が必要です。適切にエアコンを活用し、室内の温度を快適に保つことで熱中症予防に努めましょう。

●涼み処やクーリングシェルターを活用しましょう

市では、公共施設のほか民間施設の協力のもと、夏季外出時に一時休息できる場所として「**涼み処さって**」を設置しています。

また、熱中症特別警戒アラートが発表された際には、「**クーリングシェルター**」を開設します。自宅にエアコンがない場合などに利用をご検討ください。



クーリングシェルター 涼み処さって 一覧



※自宅でエアコンを利用できる場合は、不要不急の外出を控え、自宅での熱中症予防を優先してください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421

か 蚊を介する感染症の予防対策を！

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊を介する感染症を防ぐためには一人ひとりが対策をすることが重要です。

□蚊を介する感染症にかからないために

・海外へ行く場合は…

事前に流行状況を把握し、流行地域で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…

できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用しましょう。

・住まいの周囲に、蚊を増やさないために…

植木鉢の受け皿など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月下旬までを目安に対策を行いましょう。

問合せ	■蚊媒介の感染症に関すること 埼玉県感染症対策課感染症担当 ☎ 048 (830) 7330	■蚊の防除に関すること 埼玉県生活衛生課環境衛生・ビル監視担当 ☎ 048 (830) 3606
-----	--	--

大人の健康相談 (完全予約制)

場所 ウェルス幸手検診ホール
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21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21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

健康日本21 幸手計画(第4次) 食の変化と噛む回数

▼食の変化

江戸時代以前の食卓では、硬い玄米を主食として食べることが一般的でした。また、根菜などの野菜や乾物など素材そのものの形を活かした料理が多く、自然とたくさん噛むことが求められていました。一回の食事での噛む回数は現代よりも数倍多かったと言われています。

一方、徐々に主食の中心が玄米から白米に代わり、パン、麺類なども多く食べられるようになっていきます。調理機器や技術の発達により簡単に柔らかく調理することもできるようになりました。

また、忙しい日々の中で簡便性を求める食事が増え、食べる時間も短縮されがちです。こうしたことから現代は、噛む回数が減少してしまう傾向にあります。

▼自分自身の食生活を振り返り

日々の食事の中で「どのようなものを食べているのか」、「どれだけ噛んでいるのか」に改めて意識を向けてみましょう。

よく噛む必要がある食材には、繊維質が豊富な野菜や果物、硬いナッツ類、玄米などの雑穀類が挙げられます。これらは消化を助け、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、健康を維持するのに役立ちます。

▼食べ方を工夫してみよう

生でも食べられる野菜は、生のまま、または加熱時間を少なめにする事で、噛み応えが増え、噛む回数の増加にもつながります。また、ポテトサラダのような飲み込みやすい料理には、ナッツや根菜などを入れることで、噛む回数が増え、栄養のバランスも良くなります。

ちょっとした工夫と意識で、噛む回数を増やし、より健康的な食生活を実践してみましょう。
問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421