

7月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談※

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容	持参するもの
7月28日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳(既にお持ちの方)

シニア健康塾(運動訓練)※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの	備考
7月11日(金)	午前10時～正午	保健福祉総合センター	栄町長寿会 茅町長寿会	健康手帳(既にお持ちの方)	かわせみ荘の送迎バスをご利用ください。
7月16日(水)			用土第2長寿会 用土第3長寿会		
7月30日(水)			折原下郷長寿会 秋山長寿会		

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
4～5カ月児健康診査	7月24日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成26年2月～3月生	母子健康手帳、役場からの通知一式、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	7月31日(木)	午後1時30分～2時	保健福祉総合センター	平成23年1月生	

10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
7月17日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成25年8月～9月生	母子健康手帳、役場からの通知

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
7月16日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	内容
7月4日、11日、18日、25日(金曜日)	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
7月3日、17日、31日(第1・3・5木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館 剣道場		

子宮頸がん・乳がん検診※

月日	受付時間	場所	対象	費用	備考
6月25日(水)、26日(木)、30日(月)～7月4日(金)、7日(月)～11日(金)	午後0時45分～1時45分	保健福祉総合センター	20歳以上の女性の方	無料	予約専用電話への事前申し込みが必要です。詳細は本誌5月号をご覧ください。

※は健康づくり・チャレンジポイント対象事業です。チャレンジポイントカードを持参してください。

健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

ワンポイントアドバイス

8020運動

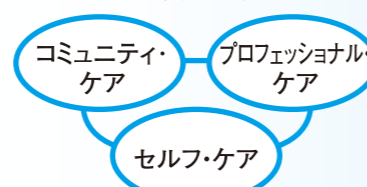
厚生労働省と日本歯科医師会は、80歳で自分の歯を20本残す「8020運動」を呼び掛けています。平成24年度「国民健康・栄養調査」の結果を見ると、過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は50代で4割、60代で5割、70歳以上で5割となり、3年前の調査より増えていることがわかりました。

健康福祉課保健指導班

歯を失う原因の約9割が虫歯と歯周病です。歯周病は歯周病細菌という細菌の感染によつて起こります。人の口の中には約300～500種類の細菌が生息していると言われていて、その中が清潔でなくなると、食べ物の残りカスが歯の表面に付いて細菌が繁殖します。この細菌の塊をプラークと呼び、白くねばねばとしており独特のにおいがします。プラーク1mgの中には、およそ1億の細菌がいるとも言われています。プラークは虫歯や歯周病の原因となるだけでなく、細菌が血管に入り全身に広がると、肺炎や心臓膜炎などのさまざまな病気の引き金と

なります。口の中にプラークをなるべく残さないためには、毎日の歯磨きが重要です。プラークは粘着力があり水に溶けないので、うがいでは取る事ができません。歯ブラシ(ブラッシング)が基本となりますが、歯と歯の間の汚れは歯ブラシでは半分程度にしか落とすことができませんので、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使ってプラークを取り除きましょう。また、ご自身の口の状態を確認することも大切です。歯肉が赤(紫)色、腫れる、出血する、口の中が粘る、口臭がする、歯が長く見える、歯肉がむずが

ゆい、硬いものを噛むと痛い、歯がぐらぐらするなどの症状が認められたら歯科医院に相談しましょう。個人や家庭で行う「セルフケア」に加えて、保育所や幼稚園、学校、町が提供する「コミュニティケア」、歯科医師や歯科衛生士による「プロフェッショナルケア」が重要です。この機会に「歯と口」の健康について考えてみませんか。



第3回健康づくり公募事業

「おすすめ健康レシピ」「おすすめウォーキングコース」を募集します!

健康づくり・チャレンジポイント対象事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

皆さんから健康に関する情報を公募し、町中に広げていくという第3回健康づくり公募事業を実施します。健康づくりに欠かせない「食」と「運動」、皆さんのお勧めする健康レシピ、ウォーキングコースをお寄せください。お友達やお料理クラブの仲間、町内の各種団体での参加も大歓迎です。応募作品から選考のうえ、寄居町お勧めの健康レシピ、ウォーキングコースとして普及・PRさせていただきますので、どしどしご応募ください。

応募期間／6月9日(月)～9月19日(金) ※当日消印有効

応募資格／町内在住・在勤の方

応募方法／指定の応募用紙、またはA4用紙1枚に必要な事項を記入し、健康福祉課、もしくは保健福祉総合センターに郵送、または直接提出してください。応募用紙は健康福祉課、保健福祉総合センター、町公式ホームページで入手できます。

その他／応募者全員に参加賞とチャレンジポイント5ポイントを贈呈します。また、町がお勧めするレシピ、コースに採用された方には豪華記念品を贈呈します。

おすすめ健康レシピ

募集内容／
・調理時間は下ごしらえを含めて30分程度で完成するもの
・栄養バランスを考慮したもの
・主食、主菜、副菜、おやつなどいずれか1品
記入項目／氏名、年齢、住所、電話番号、料理名、材料名および分量(何人分かを明記)、作り方、調理時間、でき上がり写真またはイラスト、料理PR(料理の健康アピールポイント)、応募動機

おすすめウォーキングコース

町内でお気に入りの散歩コースを教えてください。
募集内容／
・実際に歩いたことがあるコース
・15分～1時間程度で歩けるコース
記入項目／氏名、年齢、住所、電話番号、コースの所要時間、コースの地図(場所が特定できる簡便なもの)、コースPR(お勧めスポットなどの写真やイラストを添付)、応募動機

第2回健康づくり公募事業 優秀賞レシピをご紹介します!

第2回健康づくり公募事業の「おすすめ健康レシピ」で優秀賞に選ばれたのは、柴崎さえりさん(常木)、田中キヨさん(下郷)、内田静子さん(用土6)、室岡茂子さん(本村)の4人です。4人の作品は、町公式ホームページでご覧いただけます。今回は、これから暑くなる季節にピッタリのレシピをご紹介します。

料理名／アレンジ納豆そば
応募者名／柴崎さえりさん
料理PR／温泉卵を乗せるとボリューム感が出て、ヘルシー&スタミナ満点です!

1人分の栄養価／エネルギー573Kcal(タンパク質29.2g、脂質12.4g、炭水化物83.7g、塩分3.9g、食物繊維10.2g)

材料／2人分

- ・そば2袋、そばつゆ適量、納豆2パック、オクラ2～3本、山芋少々、キムチ少々、味付めかぶ1パック
- ・お好みで温泉卵、薬味(ネギ・シソ等)

作り方／

1. 沸騰したお湯にそばを入れ、茹で上がったら水切りをする。
2. オクラを湯がき、適当な大きさに輪切りにする。
3. 山芋はとろろ状にすりおろす。
4. 器にそばを入れ、外側にオクラと味付めかぶで囲む。
5. そばの上に納豆、山芋、キムチを入れる。
6. そばつゆをかけて出来上がり。お好みで薬味をのせる。



暑い時期にさっぱり食べられる麺です。そばの食物繊維や、納豆と温泉卵でたんぱく質も豊富です。汁は全部飲まずに、塩分を控えましょう!



熊谷保健所管理栄養士からのコメント