

今から始める健康づくり

キラリ☆健康おた

新しい生活様式における食生活チェック

☑室内で過ごす時間が増え、食事は好きなものばかり食べている
→主食・主菜・副菜をバランス良く！

☑加工食品や惣菜・弁当などの利用が増えた
→なるべく野菜の多いものを選び、栄養成分表示を活用しましょう。

例：鮭弁当



| A 栄養成分表示 1食(420g)あたり | |
|-------------------------|---------|
| エネルギー | 829kcal |
| タンパク質 | 20.4g |
| 脂質 | 32.2g |
| 炭水化物 | 114.5g |
| 食塩相当量 | 5.1g |

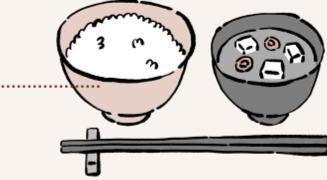
副菜
野菜や芋、海藻などの料理
生活習慣病予防にも不可欠です。



主菜
魚、肉、卵、大豆製品などの料理

不足すると貧血や骨粗しょう症などを招きます。

主食
ご飯、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理
脳が働くためにも必要です。



主治医に「血圧が高めなので、減塩しましょう」と言われたから、B弁当にしよう。



☑間食が多くなった
→お菓子、嗜好品(アルコールを含む)の適量は1日200kcalが目安です。

おすすめ!



ヨーグルト1カップ (62kcal)



オレンジ1/2個 (40kcal)

※エネルギー量は目安です

例：野菜のおかず弁当



| B 栄養成分表示 1食(390g)あたり | |
|-------------------------|---------|
| エネルギー | 647kcal |
| タンパク質 | 26.4g |
| 脂質 | 19.2g |
| 炭水化物 | 92.1g |
| 食塩相当量 | 2.1g |

各種健診・検診のご案内

1 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。詳細は、6月中旬に対象の方へ郵送した「がん検診等のご案内」や区HPをご覧ください。

▶対象 区内在住の40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方

※令和4年3月31日時点の年齢

▶受診期限 令和4年2月28日

▶費用 500円

※生活保護、中国残留邦人等支援を受給中の方は免除(要証明)

2 39歳以下基本健康診査・眼科(緑内障等)検診

▶対象 ①基本健康診査=区内在住の18~39歳の方

②眼科(緑内障等)検診=区内在住の40・45・50・55・60・65・70歳の方

※令和4年3月31日時点の年齢

▶受診期限 12月31日

▶費用 ①1,400円②500円

※生活保護、中国残留邦人等支援を受給中の方は免除(要証明)

▶定員 実施医療機関で上限数に達し次第終了

◇①②ともに◇

▶会場 実施医療機関

▶申込方法 実施医療機関へ申し込み

▶問合せ 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1265 FAX5744-1523

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは1~3日の潜伏期間の後に、38.0℃以上の高熱・頭痛・倦怠感・関節痛・せき・鼻汁などの症状がある感染症です。せきやくしゃみによる飛沫感染と接触感染で広がります。

例年、11月下旬~12月上旬から流行が始まり、1~3月ごろにピークを迎え、4~5月ごろに流行が終わります。

●予防方法

●流行期は人混みを避ける。マスクの着用、手洗いを

●十分な睡眠と栄養で抵抗力をつける

●室内の換気を心がけ、適度な湿度を保つ

●予防接種で重症化防止

※予防接種する場合は、10月から順次開始されますので、かかりつけ医に相談しましょう

●インフルエンザにかかったかなと思ったら

●早めの受診が大切。インフルエンザの症状で受診する時は事前に医療機関に連絡し、受診方法を確認する

●水分を十分に取り、休養する

●インフルエンザと診断されたら

●発症の翌日から5日を経過し、かつ解熱の翌日から2日(幼児は3日)を経過するまでは、人にうつす可能性があるため外出は控える

▶問合せ 感染症対策課感染症対策担当 ☎5744-1263 FAX5744-1524

みる・きく・まなぶ

区民のひろば



◆初めてのギターと音楽セミナー・ワークショップ&交流会(3日制) 貸楽器有り。10月23日、11月3・14日、午後1時30分から、ライフコミュニティ西馬込で。電話で☎各1,000円 田山☎070-4122-4749(午後7時以降)

◆ノルディックウォーキング体験会 10月10日(日)午前10時~正午、平和の森公園で。電話で☎500円 高木☎090-3542-0179

◆「全日本剣道連盟居合・夢想神伝流居合」居合道好会無料見学会 10月10・17・24・31日、11月7日、午後7時15分~9時、大森第四中学校で。当日会場へ☎3754-8977原

◆落語教室 始塾 ①説明会=10月11日、午後6時30分から②稽古=11月1・22日、12月6・20日、令和4年1月10・24日③発表会=2月6日、蒲田駅近くの会場。先着8名。当日会場へ☎090-7602-0400高橋

◆歩いて踊る脳と体の若返りダンス 10月12日(日)午後3時30分~4時30分(雨天時は10月19日に順延)、萩中文化センター入口集合。先着10名。電

話で☎柳川☎090-4710-7367

◆はじめようたのしい吟詠池上 見学・体験 発声・吟詠体験、漢詩・和歌の観賞。10月12・19日、11月2・9日、午後1時15分~4時30分、池上文化センターで。当日会場へ☎090-1862-4637白田

◆手品 やさしくて 楽しい教室 10月13・27日、午前10時から、エセなおたで。電話で☎小島☎3766-6519

◆英語を話したい人のための初級英会話 10月14日(日)午前10時~11時、大田区民プラザで。抽選で5名。電話で☎1,000円 上野☎090-4413-1921

◆フラダンスで心と身体の健康アップ! シニア向け。①10月15・29日、午後3時20分から、雑色駅近くの会場②10月18・25日、午後3時から、下丸子駅近くの会場。電話で☎香山☎090-4097-3085

◆脳トレ&エクササイズ・コグニサイズ健康教室 10月15・22・29日、11月5日、午

前10時~11時、久が原五丁目の会場で。先着各10名。電話で☎各500円 中島☎6322-6144

◆ボイストレーニング詩吟無料体験 10月18・25日、午前9時30分~11時30分、六郷文化センターで。当日会場へ☎3734-8708大島

◆たのしい初級英会話体験学習会 10月19日(日)午後1時30分~2時30分、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円 伊藤☎080-6524-8108

◆健康麻雀初心者講習 ①10月19・26日②10月21・28日=美原文化センターで③10月23・30日=嶺町文化センターで、いずれも午後1時~3時。電話で☎1,000円 山本☎090-5525-0013

◆こどもパレ工体験レッスン 4~6歳の未就学児。10月21・28日、午後3時10分~3時55分、ライフコミュニティ西馬込で。電話で☎遠藤☎090-3927-8577

◆相続における名義変更~預貯金の名義変更・解約・払い戻しのコツ~ 10月23日(日)午後2時~3時30分、消費者生活センターで。先着10名。電

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎=参加費など 田=申込先か問合せ ※費用の記載がないものは原則無料

●掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合せ先の氏名・〒住所・電話番号・区報10月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ

●締切=掲載月2か月前の15日必着 ●開催日や申込締切日が1~9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1~14日のものを12月1日号、1月15日~2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。

●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和3年12月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和4年6月1日号です

●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

●サークル会員募集=今年度は申し込みを10月1日から受け付けます。締め切りは、11月30日必着です。令和4年3月21日号にまとめて掲載します。

話で☎清水☎090-8085-9982

◆筆ペンアート教室「己書」体験会 10月26日(日)①正午~午後1時30分②午後2時~3時30分、入新井集会所で。電話で☎1,500円 豊田☎090-1099-3603

◆田園調布ミニブリッジ無料体験教室 初心者向け。10月29日(日)①午前10時~正午②午後1時~3時、田園調布せせらぎ館で。電話で☎石橋☎070-2622-0605