

2021年 紙上健康展



福島県健康展実行委員会

主催 福島県医師会/福島県歯科医師会/福島県薬剤師会/福島県社会福祉協議会/福島県役所

共催 福島県健康体操指導者会/福島県食生活改善推進委員協議会(ふじの会)/福島県健康づくり推進協議会(すこやか会)/福島県スポーツ推進委員協議会/福島図書館

ワクチン接種や社会活動の制限により、ようやく新型コロナウイルス感染症の広がりも落ち着きつつありますが、日常生活の変化による健康への影響は今後大きくなると思われます。残念ながら、本年も区民ホールでの健康展は開催できませんでしたが、このような状況だからこそ、健康に関する情報を区民の皆さんにお届けすることが大切であると考え、紙上健康展をお送りします。少しでも皆さんのお役に立てば幸いです。

福島県健康展実行委員会 委員長 中島滋郎

～各団体からのメッセージ～

福島県医師会

福島県医師会は、昭和22年に創設、区内の病院、診療所など会員数約200名の小さな医師会ですが、常に行政機関や各種関係団体と密に連携を取り、地域の皆さまが健康で安心して暮らせるまちづくりのために活動しています。

日本医師会キャラクター
「日医君(大阪)」



かかりつけ医はいつも皆さんをサポートします

コロナ禍での受診控えや健診控えによる治療の遅れ、ステイホームの長期化による筋力低下、コミュニケーション不足による認知症の進行などが心配されています。

「身体」も「心」もバランスよく、毎日元気に過ごすために、日本医師会では**【健康の森】**をホームページで公開しています。

健康の森▼



福島県歯科医師会

福島県歯科医師会は、歯とお口の健康管理を通じて口腔機能の生涯維持をめざしています。『かかりつけ歯科医』をもって歯のトラブルを予防しましょう。詳しくはこちら▶



パタカラ体操

のどをトレーニングしてオーラルフレイル(口腔機能の衰え)を防ぐ！

パ パパパ...



唇をしっかり閉じてから発音しましょう

タ タタタ...



舌を上あごにつけて

カ カカカ...



舌の奥を喉に押しつけて

ラ ラララ...



舌を丸め舌先を上前歯の裏に

オーラルフレイル
予防のために

かかりつけ歯科医を
持ちましょう！

口の衰えに
注意！

バランスの
とれた食事

福島県薬剤師会

調剤を受ける薬局は、患者さんが自由に選ぶことができます。

お近くに、気軽に相談でき、信頼できる「かかりつけ薬局」を持ちましょう。区民センターでの「集団接種会場ワクチン充填部」を実施しました▶



- バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を行いましょう
- 基礎疾患、体調不良の治療をして体力を保持しましょう
- 感染防止に責任を持って行動しましょう

「医療用抗原検査」のご要望もどうぞご相談ください。

福島県社会福祉協議会

(地域包括支援センター)

福島県社会福祉協議会(あいあいセンター)は、「安心して暮らせる福祉のまちづくり」をめざし、さまざまな事業を企画運営しています。

あいあいセンター内には、高齢者に関する相談窓口(福島県地域包括支援センター)や認知症に関する相談窓口(あいあいオレンジチーム)があります。お気軽にご相談ください。

ひろげよう！認知症についての理解の輪

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすためには、地域の方々の正しい理解と温かい見守りが、大きな支えとなります。

「認知症サポーター養成講座」に参加してみませんか？オンライン(Zoom)講座や、出張講座も実施しています。ぜひお気軽にご相談ください。

会場での講座も



問合 福島県社会福祉協議会(あいあいセンター)
海老江 6-2-22 ☎6454-6330

福島県食生活改善推進委員協議会

(ふじの会)

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、幼児から高齢者までの食育ボランティア活動に取り組んでいます。健康や食生活、食育に興味のある方！一緒に学びながら活動しませんか？

かんたんで野菜も摂れる、クリスマスにもピッタリなお手軽レシピをご紹介します

まるごとトマトのチーズ焼き

材料(トマト中玉2つ分)と作り方

- トマト(中2個)
- ウインナーソーセージ(1本)
- たまねぎ(1/4個)
- カレー粉(小さじ1と1/2)
- しめじ(20g)
- 細切りチーズ(大さじ2)



1. トマトの中身をくり抜き別のお皿に取り出す。たまねぎはうす切り、しめじとウインナーソーセージは5mm幅に切る。
2. トマトの中身、たまねぎ、しめじ、ウインナーソーセージを耐熱皿に入れ電子レンジで加熱する(600w3分)。
3. 2にカレー粉を加えて混ぜたらトマトに詰め、チーズをのせグリルでチーズが溶けるまで加熱する(3～5分)。

レンジで作るやさしい豆乳スープ

材料(1人分)と作り方

- ジャがいも(1/8個)
- コーン缶(大さじ1)
- ブロッコリー(15g)
- コンソメ(小さじ1/2)
- ベーコン(1/2枚)
- 豆乳(100ml)
- こしょう(適宜)



1. ジャがいもは5mm程度の厚さに切り、ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切っておく。
 2. ジャがいもとブロッコリーを深めの耐熱皿に入れたら電子レンジで加熱する(600w3分)。
 3. 2にベーコン、コーン缶、コンソメ、豆乳を加えて軽く混ぜ、電子レンジで加熱する(500w1分～1分15秒)。
- * 加熱時間が長いと豆乳が沸騰する危険があるため、加熱が足りない場合は少しずつ時間を調整してください。
4. お好みでこしょうをかけて完成！

問合 福島県食生活改善推進委員協議会(ふじの会)
保健福祉課 2階24番 運営 ☎6464-9882

