

おやこde食育 おやこで5つの力を育てよう

「食育」は、単に「食」に関する知識だけを学ぶものではありません。毎日の食卓にのぼる食材が育った大地・水・空気・太陽、そして季節や風土に対して興味を持つことでもあります。

豊かな自然によって育まれる命の素晴らしさ・愛おしさを学ぶこと、そして心身の健康を培うものです。

1 料理をする力

指を使い、五感を総動員して料理をつくることは、子どもの創造力・集中力・計画性を育みます。

2 食べ物を選ぶ力

自分のからだにとって必要な食べ物をバランスよく食べているかを判断する知識・知恵を身につけましょう。

3 食べ物の命を感じる力

野菜・肉・魚といった食材は、豊かな自然が育んだ「生命」。自然環境や食べ物を尊重し、感謝するところを持ちましょう。

4 食べ物の味が分かる力

食材そのものが本来もっている「味」や「おいしさ」が正しく分かる味覚を育てましょう。

5 元気なからだの分かる力

自分のからだのもっとも元気な状態を感じて、常に健康でいられるよう、からだをコントロールする力を身につけましょう。

問合せ 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882

在宅健康づくり教室

無料 健康づくり区民会議参画事業

在宅におけるリハビリテーション(寝たきり予防・転倒の予防などが中心)について、実技をまじえて研修会を行います。

日時 10月25日(木) 14時～15時30分 場所 区民ホール(区役所3階)
対象 区内在住で、在宅健康づくりに興味のある方・在宅介護に携わっている方など。

申込み 電話で、区医師会(☎6320-2226)へ申し込み。
問合せ 健康づくり区民会議(区役所保健福祉課【健康づくり】内) ☎4809-9882

健康づくりの第一歩は食事から! あなたのお店も栄養成分表示の店になりませんか?!

区民の皆さんの健康づくりのためにご協力を!! 無料

対象 食堂、レストラン、うどん・そば・ラーメン店、すし店、喫茶店、お好み焼き店、持ち帰り弁当店、総菜店、ハンバーガショップ など

※希望のメニューを5つ選んでいただくだけです。
栄養成分の計算などは、外食アドバイザー(栄養士)がします。

栄養成分表示の店

※すでに栄養成分を表示しているお店も申し込みできます。

※栄養成分表示店を示すプレート(左側)をお渡しします。また、基準を満たせばポップカード(右側)もお渡ししますので、活用してください。

区民の皆さんも、プレートを見つけて健康づくりの参考にしてください。
問合せ 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882

うつ病の家族教室

うつ病についての正しい知識と対応を学びます。

回	日 時	内 容
1	10月29日(月)	うつ病の理解とその治療について 家族交流
2	11月6日(火)	家族の対応について 家族交流
場 所 福島区保健福祉センター(福島区大開1-8-1)		
対 象 本人・家族のいずれかが市内在住で、「うつ病」と診断されている方のご家族 ※「そううつ病」は除く		
定 員 20名(先着順) 申込み 電話で、10月19日(金)までに申し込み。		
問合せ 区役所保健福祉課(地域保健活動) ☎4809-9968		

健康掲示板

※詳しくは、お問い合わせください。

●特定健康診査・後期高齢者医療健康診査(無料・予約不要)
受診券と保険証を持参してください。

日時 10/21(日)・11/6(火) 9:30～10:30

場所 保健福祉センター(区役所2階)

対象 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方。

●各種検診(健診)・予防接種 保健福祉センターで実施			
	内 容	日 時	対象／費用
予約制	胃・大腸がん検診	予約の際に お問い合わせください。	40歳以上の方／800円
	肺がん検診		40歳以上の方／無料
	乳がん検診		30歳代の女性／1,000円
	骨量検査		40歳以上の女性／1,500円
予約不要	結核健診	10/15(月) 13:30～14:30	18歳以上の方／無料
	歯科相談	10/29(月) 13:30～15:00 11/6(火) 9:30～11:00	15歳以上の方／無料
	BCG接種	11/13(火) 14:00～15:30	平成24年5/15～8/14生まれの方。無料。予防接種手帳・母子健康手帳を必ず持参してください。

問合せ 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882

●妊婦教室(無料・予約不要) 保健福祉センターで実施
妊婦同士の交流を中心とした楽しい教室です。

日 時	内 容	対象など
11/5(月) 13:30	交流会・歯科検診・歯科衛生士講話	平成25年4月出産予定の方。母子手帳・冊子「わくわく」を持参。
11/12(月) }	栄養士・保健師講話など	
11/19(月) 15:30	助産師講話・先輩ママとの交流会	

問合せ 区役所保健福祉課(地域保健活動) ☎4809-9968

健康づくり教室

「おくすり手帳とおくすりの服用について」

無料 健康づくり区民会議参画事業

「おくすり手帳」のある時とない時、おくすりを安全に有効に服用する方法について、お話します。

日時 10月10日(水) 14時～15時30分

場所 区医師会館(豊新2-3-7) 定員 30名(先着順)

申込み 電話で、区医師会(☎6320-2226)へ申し込み。

問合せ 区健康づくり区民会議(区役所保健福祉課【健康づくり】内) ☎4809-9882

保健師の健康一口メモ No.2

身近なところの病気 ーうつ病を知ろうー

うつ病とは、気分が落ち込む・眠れないなどの症状が出る心の病気のひとつです。日本では、約15人に1人が経験するといわれており、誰もがかかる可能性のある病気です。

ところの病気と聞くと、ところ＝気持ち・感情の病気だから、気持ちを切り替えることや感情を抑える努力をすることで治せるという印象をもつこともあるでしょう。

しかし、うつ病は、主に精神的なストレス(離別・病気・けがなどだけではなく、就職・結婚・出産のように一般的に祝い事といわれることも原因となります)によって、脳の中で情報を伝えるときに働く物質が少ししか分泌されないことでおこる脳の病気なのです。

他の病気と同じく、うつ病も、早期の発見と治療がとても大切です。早期にきちんと治療を始めると、一般的に半年から1年で回復するといわれています。精神科と聞くと、受診しにくく感じるかもしれませんが、病気を治療することなので、躊躇することはありません。

もし、周りに悩んでいる人がいたら、相談・受診することをぜひすすめて、お手伝いしてあげてください。区役所でも、精神科医師・精神保健福祉相談員が相談に応じます。お気軽に相談してください。

最近、こんなことが続いていますか?

自分がこんな感じ

- 夕方より朝方の方が気分・体調が悪い
- 寝つきが悪くて朝早く目覚める
- 何事にも興味がわかず楽しくない
- 身体が疲れやすい
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる

周囲の人から見てこんな感じ

- 仕事や家事の能率が低下する
- 飲酒量が増える
- 遅刻や欠勤が増える
- 以前と比べて表情が暗く元気がない

問合せ 区役所保健福祉課(地域保健活動) ☎4809-9968