

毎月19日は食育の日

# 6月は「食育月間」です。



噛むことを意識して食べていますか?よく噛んで食べると、肥満や歯の病気の予防、脳の活性化などに効果があります。  
忙しい中でも、遊んだり、テレビを見たり、眠ったりすることと同様に、食事は大切な時間です。ただ何となく食べるのではなく、ゆっくりと楽しみながら味わうことで、いつもより噛む回数が増えますよ。

私たちは平野区食生活改善推進員協議会です。「よく噛む食生活」を実践しています!ピンク色のシャツが目印です



活動の様子

食生活改善推進員になるには、区役所で実施する健康講座保健栄養コースを受講してください。(7月号で募集します。)

## よく噛んで食べるために

- ゆっくり時間をかけて食べる。 → 急いで食べると噛まずに飲み込んでしまいます。
- ひと口の量を少なくする。 → 少しずつ味わって食べる習慣をつけましょう。
- 素材を大きめに切って調理する。 → 噛みごたえのある料理を食べましょう。

口(歯)の健康状態などによって異なります。無理なくできることから始めてみましょう。

「よく噛む食生活」を実践しましょう!



## 健康情報

### 生活習慣病予防の調理実習 要申込

生活習慣病を予防するために家庭でできる食事の工夫を、実際に料理を作りながら学ぶことができます。6月のテーマは「塩分を控えて生活習慣病を予防しよう」です。



**日時** 6月18日(金) 10:30~13:00

**場所** 区役所2階 栄養講習室

**内容** お話と調理実習(講師:管理栄養士・食生活改善推進員協議会会員)

**対象・定員** 区内在住の方12名(先着順)

**持物** マスク、エプロン、三角巾・バンダナ等、手拭き用タオル、食器用ふきん2枚

**料金** 600円(食材料費として) ※当日徴収

**申込** 6月7日(月)9:00から電話または来庁

**締切** 6月11日(金)

**問合せ** 保健福祉課(地域保健)②番窓口  
☎4302-9882

### いきいき百歳体操 サポーター養成講座 無料

「いきいき百歳体操」を地域で実践するサポーターを養成する講座です。

**内容** いきいき百歳体操体験、体操の効果、サポーターの役割、グループワーク等

**日時** 7月6日、13日、20日、27日(火)

13:30~15:30 [受付]13:00~ [全4回]

※全回に参加してください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、養成講座が中止になる場合がございます。

**場所** 区役所1階研修室

**対象・定員** 区内在住で「いきいき百歳体操」のサポーターとして活動して頂ける方20名(先着順)

**持物** 筆記用具、飲み物(水・お茶など)、運動のできる服、靴

**締切** 6月11日(金)

**申込** 電話または来所(ご本人が申し込みしてください)

**問合せ** 保健福祉課(保健活動)④番窓口  
☎4302-9968

## 各種検診のお知らせ

※3月号でご案内しました6月26日(土)の乳がん・骨粗しょう症検診については、会場を区役所2階検診フロアに変更しております。

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約
●大腸がん (40歳以上/300円) ●肺がん (40歳以上/無料) ※喀痰検査については400円	7月28日(水) 9:30~10:50	区役所2階 検診フロア	
	8月31日(火) 9:30~10:50		
	9月19日(日) 9:30~10:50		
	9月29日(水) 9:30~10:50		
●骨粗しょう症 (18歳以上/無料)	7月10日(土) 13:30~14:50	区役所2階 検診フロア	<span style="color:red">予約要</span>
	7月28日(水) 13:30~14:50		
	8月29日(日) 9:30~10:50		
	8月31日(火) 13:30~14:50		
	9月19日(日) 13:30~14:50		
●歯科健康相談(無料)	6月23日(水) 9:30~11:00	区役所2階 検診フロア	
	6月29日(火) 9:30~11:00 13:30~15:00		
●結核健診(15歳以上/無料)	6月17日(木) 10:00~11:00	区役所2階 検診フロア	
●特定健診 (大阪市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方) ☆受診券と国民健康保険証・後期高齢者医療被保険者証が必要です	6月23日(水) 9:30~11:00	区役所2階 検診フロア	<span style="color:red">予約不要</span>
	6月29日(火) 9:30~11:00		
	7月10日(土) 9:30~11:00		

※令和3年度より、行政オンラインシステムによりがん検診・骨粗しょう症検診が予約できるようになりました。

※胃がん検診は、令和3年度から区役所(保健福祉センター)での集団検診がなくなり医療機関でのみ実施することになりました。

**申込** 新型コロナウイルス感染防止のため、電話又は行政オンラインシステムで受付。

但し、電話をかけることが困難な方については、窓口で受付を行います。

※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください。

令和3年7月から9月までの検診は、5月6日(木)から受付を開始しているため、すでに予約受付を終了している検診があります。

★令和3年度の検診日程は、広報ひらの3月号別冊【特集号】又は平野区ホームページからご確認ください。

**問合せ** 保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎4302-9882



### 統合失調症のある方の家族教室 無料

病気のことや接し方、再発防止と生活の自立や社会復帰への手がかり等を学び、悩みを共に話し合いませんか?ご参加お待ちしております。まずはご連絡ください。

**日時** 毎月第4月曜日 14:00~16:00 **場所** 区役所2階 201会議室 **申込** 電話または来庁

**問合せ** 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968