

## 食卓に野菜をもう1品取り入れてみませんか

6月は「食育月間」です。この機会に身近な食について振り返ってみませんか？

私たちは1日3食とすると、1年で1,095回食事をしていることとなります。毎日の健康を保つために、食事の力はとても大切です。

健康づくりに欠かせないカリウム、ビタミンC、食物繊維を十分に摂取するために、1日350gの野菜の摂取を目標としています。令和4年度「青森県県民健康・栄養調査」によると、県民の野菜摂取量の平均値

は279.5gで、目標まであと70g(それぞれキャベツ1枚分、ミニトマト7個分、ブロッコリー小房4個分)が必要です。

市では、広報ごしよがわら偶数月に簡単に作れる料理を紹介しています。今月号は野菜を使ったレシピ「簡単さっぱりサラダ」を紹介していますので(27ページ掲載)、ぜひ作ってみてください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2384



## 若々しさは「腸活」から！生活習慣病予防講座

最近疲れがとれない、肌の調子も優れない…。それ、実は腸内環境が乱れているサインかもしれません！

発酵食品メニューを食べて、ストレッチと筋力トレーニングで腸の働きを高めましょう。

日時…6月18日(火) 10:30～14:30(受付10:15～)

場所…働く婦人の家

内容

▷発酵食品を使って調理実習(市管理栄養士)

▷ストレッチと筋力トレーニング(13:30～、健康運動指導士 近藤文俊氏)

持ち物…エプロン、三角巾、内履き、汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(有る方)

定員…20名程度 参加費…無料

申込み…6月11日(火)までに電話または右QRからお申し込みください。

\*食事編のみ、運動編のみの参加も可能です。

問い合わせ先…健康推進課 内線2385



## 早期発見のために「がん検診」を受けませんか

当市の令和5年の死亡原因第1位は「がん」でした。がんの早期発見のためには、検診を受けることが大切です。自覚症状のない今こそ、がん検診を受けてみませんか。

男性は40歳から、女性は20歳から受診できます。ご希望の方は、電話でお申し込みください。

\*詳細は、市民健診べんり帳(右QR)をご確認ください。



検診の種類	検診内容	受診方法		対象
		集団	個別	
肺がん検診	胸部X線撮影	○	×	40歳以上の男女
大腸がん検診	便潜血反応検査(2日法)	○	○	
胃がん検診	胃部X線撮影	○	×	50歳以上の男女 *昨年度受診者は対象外
	胃内視鏡検査(胃カメラ)	×	○	
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	○	○	20歳以上の女性 *昨年度受診者は対象外
乳がん検診	乳房X線撮影(マンモグラフィ)	○	○	40歳以上の女性 *昨年度受診者は対象外

## フッ素無料塗布・歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として「歯の健康相談」を開催します。

対象…1歳6カ月～小学6年生

内容…歯の健康診断、ブラッシング指導、無料フッ素塗布、口腔内診査

実施時間…申込みの際にご案内します。

実施期間…6月3日(月)～8月30日(金)  
(土・日・祝日を除く)

申込み…電話で直接お申し込みください。

電話受付時間…9:00～16:30

問い合わせ先・実施場所

市浦歯科診療所(歯科保健センター) TEL27-7734