

## あなたも作ってみませんか

**テーマ** カルシウムたっぷりで骨粗しょう症予防



鮭チーズごはん

1人分 エネルギー375kcal カルシウム 126mg  
食塩相当量 0.8g

### 材料(4人分)

ごはん…600g / プロセスチーズ(6Pチーズ)…4個  
生鮭…2切 / 塩…小さじ1/6 / 酒…大さじ1/2  
青じそ…4枚

### 作り方

- ①生鮭に塩と酒をまぶし10分おく。
- ②チーズは小さく角切りにし、青じそはせん切りにする。
- ③①を魚焼きグリルで焼く。焼きあがったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ④ごはん③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛りつけ、青じそをのせる。

## ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

\*新型コロナウイルス感染の拡大状況により、中止とすることがあります。その際は、教室登録者に対し個別にご連絡します。また、新規で参加を希望する方は、教室が開催するかどうか事前にお問い合わせください。

**対象**…65歳以上の市民の方

**日時**…8月3日(月)、8月24日(月) 10:00~11:30

**申込み**…初回参加の場合、開催日3日前までに電話または窓口でお申し込みください。

**場所**…つがる克雪ドーム

**講師**…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員  
**持ち物**…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、マスク、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します。手袋を着用してください)

\*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

**申込先**…地域包括支援センター 内線2463

## 肝炎ウイルス個別検診

一生に一回は肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれており、ダメージを受けてもなかなか自覚症状がなく、症状が現れたときには病気がかなり進んでいることが多くあります。

肝炎に感染しても気づかないで放置すると肝硬変や肝臓がんなどの重い肝臓病を発症するリスクが高まります。肝がんの8割はC型肝炎、残りの大部分はB型肝炎によるものです。感染がわかった場合には、検査費や治療費の助成があり、早期発見すれば根治も可能です。血液検査で簡単にわかりますので、ぜひ検査しましょう。

**対象者**…今年度、年齢が40・45・50・55・60・65・70歳になる市民で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

**内容**…血液検査(B型肝炎およびC型肝炎)

**検査料金**…無料

**受診方法**…電話またはインターネットにて申込み後、受診票を送付します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各医療機関で実施体制が異なりますので、予約時に電話でご確認ください。

### 申込先

▷電話 健康推進課 内線2385

▷申込みフォーム

[https://www.city.goshogawara.lg.jp/kenkou/kenkou/kenshin\\_form.html](https://www.city.goshogawara.lg.jp/kenkou/kenkou/kenshin_form.html)

## 歯周病検診のお知らせ

歯周病は、国民の8割がかかっており、40歳以上では歯を失う原因の第1位です。また、歯周病菌が歯茎の血管から入り込み、脳・心臓・血管・骨など全身の様々なところに影響を及ぼし病気を引き起こします。毎日の歯磨きに加え、定期的な歯の検診は健康な身体づくりの第一歩です。

次の生年月日の方は、今年度無料で歯の検診(歯周病検診)を受けることができます。対象の方には受診券を送付しています。この機会を逃さず受診しましょう。

年齢	生年月日(令和3年3月31日現在の年齢)
40歳	昭和55年4月1日~昭和56年3月31日
50歳	昭和45年4月1日~昭和46年3月31日
60歳	昭和35年4月1日~昭和36年3月31日
70歳	昭和25年4月1日~昭和26年3月31日

**実施期間**…令和3年3月31日(水)まで

**受診方法**…歯周病検診受診券を持参し、直接、歯科医療機関を受診してください。

\*検診実施医療機関等は、下記へお問い合わせいただくか、市ホームページ、受診券裏面に掲載しています。

**注意点**…新型コロナウイルス感染拡大防止のため各歯科医療機関で実施体制が異なるため確認が必要です。

**問い合わせ先**…健康推進課 内線2384