

**相談**  
**健康づくり相談室**

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関することの相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

**五所川原地区**

▽保健センター五所川原

5月13日(水) 10時～12時

**市浦地区**

▽保健センター市浦

5月14日(木)・19日(火)

13時～14時

問：健康推進課 内線2364

**相談**  
**エンゼル相談**  
**(母子相談)**

子育ての楽しさや不安、悩みを話してみませんか。お子様と一緒に思い出してください。予約不要です。  
内容：身体計測、発育や発達相談、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換など

**持ち物**

母子健康手帳、バスタオル

▽保健センター五所川原

6月12日(金) 10時～11時30分

▽保健センター金木

6月26日(金) 10時～11時30分

問：健康推進課 内線2367

**私たち保健協力員です ～学習した内容を地域の方に広めています～**

健康の知識を持ち、健康づくりを実践する市民が増える事が健康寿命アップにつながります。

保健師・栄養士を講師として地域活動を行いましたので一部を紹介します。

**一野坪 石畑町内会 「減塩で健康づくり」**

平成26年12月18日、保健協力員と女性10名が集まり、家庭から持ち寄った汁物の塩分を測定しました。

判定結果は、「うす味」と「ふつう」でした。日頃から、塩分を控えている方が多いとわかりました。保健師より、高血圧と体のしくみ、減塩のお話、血圧測定を実施してもらいました。塩分だけでなく、砂糖やお酒も血圧を上げることを知りました。1日の塩分摂取量は、男性8g未満、女性7g未満が目標です。

参加者より、次回は、手軽にできる運動をやってみたいとの要望もありました。

**藻川地区「骨粗しょう症予防で元気・長生き」**

平成27年3月25日、50名が集まりました。

保健協力員7名は、高齢者が増えているこの地域で、元気に生活していくためには、骨粗しょう症予防が大切だと考え、内容を決めました。

カルシウムたっぷりの健康食の提供。みなさんが家庭から野菜を持ち寄り、栄養士と保健協力員が調理しました。栄養士から、カルシウムが多い食品、カルシウム吸収をよくするための食事のポイントを学びました。保健師からは、骨粗しょう症予防のための生活習慣を学び、片足立ちやスクワット等手軽にできるストレッチ、筋力アップ運動を楽しく実践しました。最後に「イモゴルフ」で、みなさんとの交流を深めました。

日常に役立つ内容が満載で、参加者にも喜んでもらいました。食生活と運動実践は健康づくりの源です。

**骨粗しょう症予防のために1,2を  
組み合わせて摂取しましょう!**

**1、カルシウムの多い食品**

牛乳/ヨーグルト/プロセスチーズ/木綿豆腐、凍り豆腐/ごま/切り干し大根/ひじき/さくらえび

**2、カルシウム吸収をよくするもの**

- ・ビタミンD(鮭、さんま、カツオ、きのこ等)
- ・ビタミンK(納豆、緑の濃い野菜、海藻)
- ・マグネシウム(アーモンド、ピーナッツ、玄米等)
- ・良質なたんぱく質(肉類、卵、豆製品)

**平成27年度市民健診 ～健康管理のため受診しましょう!～ 健康推進課 内線2363**

申込書は4月中旬までに対象者のいる世帯にお届けしています。申込方法や受診までの流れ、各種健診内容、料金等詳細は、申込書同封の「五所川原市 市民健診べんり帳」でご確認ください。転入等で手元に届いていない方、申込書をまだ提出されていない方は、お問い合わせください。

種類	対象者
特定健康診査	40歳から74歳で五所川原市国民健康保険被保険者または被生活保護者
健康診査	受診時満75歳以上で後期高齢者医療被保険者(75歳未満の障害認定加入者含む)または被生活保護者
胃がん検診	40歳以上の男女
大腸がん検診	40歳以上の男女
肺がん検診	40歳以上の男女
前立腺がん検診	40歳以上の男性
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎検診未受診の、40歳以上で5歳ごとの節目年齢の男女
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(昨年度市の子宮がん検診を受診していない方)
乳がん検診	30から39歳の女性、または40歳以上の昨年度市の乳がん検診を受診していない方
歯周疾患検診	40・50・60・70歳の男女
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性(個別通知)
結核健診	65歳以上の方(S26.3.31以前生まれ)