

●こころの病気を学ぶ家族教室

こころの病気で治療されている方の家族、また心配がある家族を対象に、病気のことや本人への接し方等についての理解を深めるための家族教室を開催します。

| | 開催日時 | テ - マ |
|-----|------------------------|---|
| 第2回 | 2月6日(木) 13時30分～15時 | 「家族が知っておきたいお金の使い方・トラブル対処法」 講師：青森県家計改善支援室 室長 吉田慎二 氏 |
| 第3回 | 2月21日(金) 13時30分～15時 | 「こころの病気とリハビリテーション」 講師：布施病院 臨床心理士 野呂卓央 氏 |

申し込み 開催前日までにお申し込みください

その他 教室での個人情報に関することは秘密厳守をお願いいたします

●若がえり健康教室

姿勢が変われば体が変わる！体が変われば自信が持てる！

運動が苦手な方でも楽しく汗をかけます。自分にあった運動強度を選んで参加しよう ※申し込みは不要です。

| 開催日 | 【運動強度】 内 容 |
|----------|--|
| 1月24日(金) | 【軽め】 イスを使っでの有酸素運動やストレッチ。1時間歩くのが難しい方でも大丈夫 |
| 1月31日(金) | 【強め】 「普通」 よりも休憩が少なく運動量が多い。筋トレあり |
| 2月 7日(金) | 【普通】 姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける |
| 2月14日(金) | 【軽め】 イスを使っでの有酸素運動やストレッチ。1時間歩くのが難しい方でも大丈夫 |

時 間 13時30分～14時30分

講 師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴(外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着

(注意事項) ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

●トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価 (初回指導)

対 象 ・20～39歳の方➡BMI 25以上で減量したい方、または1年以内に健康診断を受けた方
・40歳以上の方➡1年以内に健康診断を受けた方、または同等の検査結果のある方
1人で運動ができ、通院中の方は医師の同意がある方

内 容 インボディ(体成分分析)測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

担 当 保健師、栄養士、健康運動指導士

定 員 先着12人 ※電話でお申し込みください

日 時 1月27日(月) 13時30分～15時30分、2月4日(火) 9時30分～11時30分

持ち物 特定健診の結果、運動靴(室内用)、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

運動実践について 健康度評価を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践(マシンを使ったトレーニング)に参加できます。日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

●減量・食生活改善を目的とした個別栄養相談

今年度の健診結果はいかがでしたか?健診結果の異常値を食事から改善したい方、減量のために食事を見直したい方など、お気軽にご相談ください。

対 象 ①令和元年度に健康診査を受けた方で40～64歳の方

②体格指数(BMI)が、25以上の方

定 員 先着10人 ※電話でお申し込みください

持ち物 令和元年度健康診査の結果

日 時

| | |
|----------|-----------------------------|
| 1月24日(金) | 9時～15時 (相談時間は30分～1時間程度) |
| 2月 4日(火) | 申込時、希望時間をお知らせください。 |
| 2月17日(月) | ※希望時間が重なった場合、先着順とさせていただきます。 |

申込期限 希望日の5日前

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2044(直通)

●精密検査の受診勧奨を行っています

健(検)診の結果で要医療・要精検と判定された方は、検査値の異常が何によって引き起こされているのかを精密検査で判断し、早期に治療をする必要があります。市では、すべての方に精密検査を受診していただけるよう、健診結果通知後3カ月が経過しても受診結果が確認できない方へ、電話等で受診勧奨を行っています。日中ご不在の方には、17時以降にお電話することもありますので、ご理解をお願いします。

●歯周病検診を受けましょう

歯を失う一番の原因となる歯周病。歯垢(歯周病菌の塊)の付着によって引き起こされますが、正しい歯磨きと定期的な検診で予防することができます。今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる方に、歯周病検診の受診券を送付しています。2月29日まで市内の歯科医院で受診できますので、早めに受けてください。

●あなたの胃は健康ですか？

20歳から49歳までの方を対象に、ピロリ菌感染検査と除菌治療の費用を全額助成しています。ピロリ菌感染は、胃がんと深く関わっています。また、必ずがんになるわけではありませんが、除菌しない限り、胃の中に住み続けて慢性的に炎症が続きます。まだ受けたことがない方は、ぜひピロリ菌のチェックをしましょう。

| 年 齢 | 検査方法 | 申し込み先 |
|--------|-------------------------------------|--------------------|
| 20～39歳 | 申し込み後、自宅に採便キットが届く。自宅で便をとり、ポストに投函する。 | 健康推進課 電話42-2044 |
| 40～49歳 | 申し込み後、予約した日時に受診して医療機関で採血する。 | つがる市民診療所 電話42-3111 |

※令和2年3月31日時点での年齢です。

これまでの受診状況

| 年 齢 | 受診者数 | ピロリ菌陽性者数 | 陽 性 率 |
|--------|-----------|----------|--------|
| 20～39歳 | 2,343人 ※1 | 327人 | 13.95% |
| 40～49歳 | 881人 ※2 | 233人 | 26.44% |

※1) 平成24年4月1日～令和元年10月31日の受診者数

※2) 平成28年4月1日～令和元年10月31日の受診者数

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2044

つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

豚肉と長芋の西京炒め

1人当たり：エネルギー234kcal、食塩相当量0.6g

ナガイモは加熱してほっくりと、豚肉は西京味噌に付け込みしっかりと柔らかい、優しいお味のレシピです。

塩分の摂取量は味の濃さではなく、使用した量が重要になります。薄味でもたくさん摂取すると、塩分の摂り過ぎにつながります。食事量にも注意しながら食べることをお勧めします。

【材料】(6人分)

- 豚薄切り肉……………360g
 - ナガイモ……………300g
 - ししとう……………20本
 - サラダ油……………大さじ2
 - A { 西京みそ……………大さじ3※
 - 酒……………大さじ2
 - みりん……………大さじ2
 - B { しょう油……………小さじ2/3
 - 酒……………小さじ2
- ※白みそを使う場合は、大さじ1と1/2

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。ポリ袋にAと豚肉を入れ軽くもみ込む。
- ②ナガイモは1.5cm厚さの半月切り、ししとうは竹串で数か所穴を開ける。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱しナガイモを入れ焼く。焼き色が付いたら裏返し端に寄せる。開いた部分に残りのサラダ油を加え、ししとうと①を調味料ごと加え、ふたをして中火で3分程加熱する。
- ④③のふたを外し、合わせたBを加えて火を強め、全体を炒め合わせ器に盛る。

