

のお知らせ

●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所
駐車場をご利用ください



精神保健教室 ～ひきこもりセミナー～

とき・内容／①12月5日(休)13時30分～15時30分＝ひきこもりの理解とその対応、体験者の話

②12月13日(金)13時30分～15時＝グループワーク～体験を分かち合い解決の糸口を探る～

ところ／鴻巣保健センター

対象／市内在住の方

定員／30人(先着順)

申込み・問い合わせ／11月22日(金)以降に電話で鴻巣保健センター



がん検診の精密検査を受けましょう

本市では、毎年300人前後の方ががんで亡くなっており、早期発見・早期治療がとても大切です。市のがん検診で精密検査が必要とされた方は、医師に相談のうえ、精密検査を必ず受けましょう。また、1月頃に精密検査未受診者を対象に電話と、はがきによる受診勧奨を実施します。

問い合わせ／鴻巣保健センター



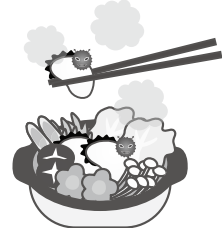
！ しっかり手洗いで、ノロウイルスから身を守ろう！

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生します。予防には手洗いが重要です。石けんをよく泡立てて洗い、流水で十分にすすぎましょう。「洗う・すすぐ」を2回繰り返す「2度洗い」が効果的です。その他、次の点にも注意してください。



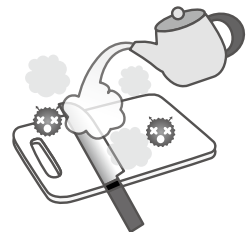
食品はしっかり加熱

食品は中心温度85℃～90℃で90秒間以上加熱しましょう。特にカキなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いため、生で食べることを控え、調理の際は他の食品を汚染しないよう注意しましょう。



清掃と消毒を徹底

調理器具はよく洗ってから、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒しましょう。トイレはこまめに清掃、消毒して清潔に保ちましょう。



●おう吐物や便の処理に注意

感染した人のおう吐物や便には多くのノロウイルスが含まれます。使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広げないよう雑巾やタオルなどで汚物をしっかりふきとった後、塩素系消毒剤を用いて消毒しましょう。処理した後は手洗い、うがいをよく行いましょう。

問い合わせ／鴻巣保健所生活衛生・薬事担当 (☎541-0249)



保健センターからの

🍲 50歳からの男性料理教室「気軽にはじめる！オヤジ飯」

	とき（いずれも10時～13時、全2回）		ところ	申込期限
Aコース（初心者）	12月13日（金）	12月20日（金）	鴻巣保健センター	12月6日（金）
Bコース（初心者）	1月21日（火）	1月30日（木）	吹上生涯学習センター	1月14日（火）
Cコース（経験者）	2月13日（木）	3月4日（水）	鴻巣保健センター	2月6日（木）

対象／市内在住の50歳以上の男性

定員／各コース16人（先着順）※原則1人1コース

内容／A・Bコース＝包丁の持ち方、調味料の計り方などの基礎

Cコース＝基礎＋だしのとり方など料理をおいしくするポイント

費用／1,000円（材料費・初日に集金）

申込み・問い合わせ／11月26日（火）の9時から申込期限の17時までに
電話で鴻巣保健センター



①主食のごはん・パン・麺は、エネルギー

シニア世代では、食が細くなったり、食事づくりが面倒になったりして、品数や量が減りがちです。まずは、「体重を維持すること」を基本に健康的な食生活を心がけ、食事のバランスを意識しましょう。

しっかりと食べて老化を防ぐ

低栄養は、血管の壁がもろくなったり、免疫力が衰え、体力が低下するなどのほかに、認知症の発症にも影響があります。毎日を元気に過ごすためには、体の変化を知るとともに、健康的に過ごすための食生活のポイントを知っておきましょう



健康生活

Q 低栄養を予防するために、食生活のポイントを教えてください。

A 低栄養になると

その一方で、シニア世代の低栄養が問題になっており、65歳以上では男性の12・5%、女性の19・6%が低栄養傾向（BMI20以下※）にあります（平成29年国民健康・栄養調査）。

② 主菜の肉・魚・卵・大豆製品は、良質なたんぱく質を多く含み、体のもとです。少量ずつでも毎食摂りましょう。柔らかくて食べやすい薄切り肉や加工食品を利用するのも◎。

③ 便通など体の調子を整えるために、副菜として野菜や海藻、きのこ類も取り入れましょう。

④ 骨を丈夫に保つため、乳製品を中心にカルシウムを摂るようにしましょう。少しずつ色々な食材を口にして、栄養を摂りましょう。

気持ちの変化にも備えを

料理や買い物で面倒、何となく食べる気がしないといった気持ちの変化を感じたら、今までの食事準備を見直してみよう。簡単な調理で出来る組み合わせを試してみたり、食欲がないときでも口に入れられるものを常備しておくなど、食の楽しみを保つ工夫を試みるのも良いでしょう。

食欲がないときは

香辛料や薬味（シヨウガ・大葉・梅干しなど）は食欲をそそります。また、誰かと外食に行くことも気分が変わっていいものです。

もしも、食欲不振が長く続くときは、何らかの疾患や薬の影響なども考えられるので、専門家に相談してください。

（鴻巣保健センター）

