

# お知らせ

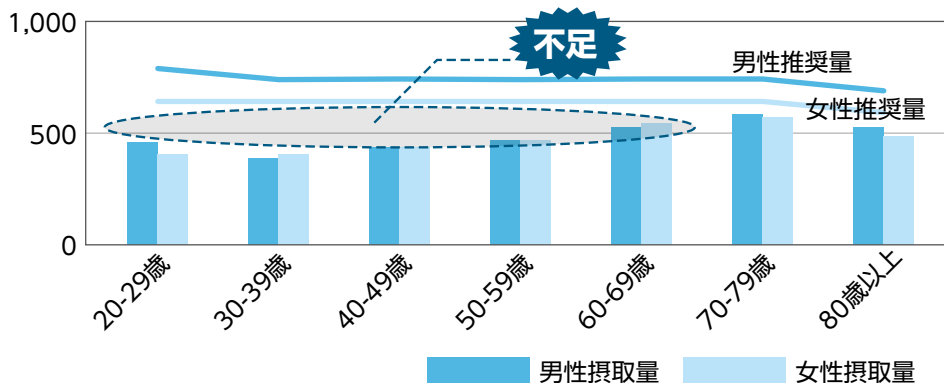
●問い合わせ●  
 鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749  
 吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696  
 ※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所  
 駐車場をご利用ください

## 🍴 6月は食育月間 骨の材料を補給しよう

骨の健康に欠かせない栄養素といえばカルシウムですが、あらゆる年代の方の摂取量が不足しています。

牛乳や乳製品は、カルシウムを多く含み吸収率も良いです。さらに、血圧を上昇させる血中ナトリウムの作用を妨げる働きや降圧作用があることも知られており、高血圧対策にも効果が期待できます。

### カルシウム推奨量と摂取量 (mg) 令和元年国民健康栄養調査より



### カルシウム含有量

- 220mg (牛乳1本200ml)
- 63mg (チーズ1個10g)
- 170mg (小松菜1束100g)
- 144mg (ししゃも2本)
- 100mg (ひじき10g)

魚・きのこ類に多く含まれる  
 ビタミンDと一緒に摂取すると  
 カルシウムの吸収率がUP!

### カルシウムの推奨量 (1日あたり)

年齢\性別	男性	女性
18~29歳	800mg	650mg
30~74歳	750mg	
75歳以上	700mg	600mg

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

### 食育講演会

#### 上手に食べて・動いて元気になろう!

とき/8月26日(木)10時~11時15分

(開場=9時40分)

ところ/クリアこうのす小ホール

定員/150人(先着順)

内容/こばたてるみさん(公認スポーツ栄養士)による講演

費用/無料

その他/一時保育有(定員10人)

申込み・問い合わせ/6月28日(月)9時~8月20日(金)

17時までに電話で鴻巣保健センター ※電子申請も可



### 健康長寿歯科健診

#### 前年度に75歳と80歳になった方を対象に 歯科健診を実施

とき/7月1日(木)~令和4年1月31日(月)

対象/次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証を持っている方

○昭和15年4月2日~昭和16年4月1日生まれ

○昭和20年4月2日~昭和21年4月1日生まれ

費用/無料

その他/詳細は6月下旬送付の案内をご覧ください

問い合わせ/埼玉県後期高齢者医療広域連合(☎048-833-3130)

学校法人北里研究所  
 北里大学メディカルセンター

## 「人間ドックのご案内」

1年に1度は  
 健康チェックをしませんか!!

### 【料金】

#### 一般基本コース

1日(日帰り) 66,000円

※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額が変わります。契約内容についてはお問い合わせ下さい。



### 【オプション検査】

胃カメラ	3,300円	頭部MRI/MRA	22,000円
胸部CT	11,000円	頸動脈エコー	6,050円
婦人科検診	7,700円	マンモグラフィー	4,950円

※その他にも多数ございます。詳細はお問い合わせ下さい。

【ご予約・お問い合わせ先】

☎048-593-1227(直通)・☎048-593-1212(代表) 北本市荒井6-100  
 月~金曜日10:00~16:00、土曜日10:00~12:00(第1・3のみ) ※第2・4土曜日、日曜日・祝日は休診

広告

ひとりで悩まずに、相談してみませんか?  
 鴻巣市 悩みを相談できる窓口案内▶



2021.6

14



# 保健センターからの

## 女性の健康教室 ～生活改善でさらに美しい自分へ～

とき／7月27・28日(火・水) 10時～12時(全2回)  
 ところ／鴻巣保健センター  
 対象／市内在住で30歳以上の女性  
 定員／15人(先着順)  
 費用／無料

内容／健康運動指導士とヘルスケアトレーナーによる「輝く私になるために！カラダ見直し講座」と「実践！しなやかなカラダづくり講座」  
 申込み・問い合わせ／7月8日(木)9時～7月26日(月)17時に鴻巣保健センター

### 暮らしとこころの総合相談会

とき／7月16日(金)11時～15時  
 ところ／鴻巣保健センター 対象／市内在住の方  
 内容／弁護士をはじめとする専門家が、失業・多重債務などの生活の悩みや、引きこもりなどのこころの総合的な問題等について相談に応じます  
 費用／無料  
 申込み・問い合わせ／6月15日(火)以降の平日10時～17時に「暮らしとこころの総合相談会事務局」(☎048-782-4675)

### 小児慢性特定疾病医療費の継続支給申請を受付けます

受付期間／6月14日(月)～7月30日(金)  
 ところ／鴻巣保健所  
 対象／現在受給者証を持っており、引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者  
 その他／詳細は保健所から送付される書類をご覧ください  
 問い合わせ／鴻巣保健所(☎541-0249)



### 健康生活

#### 食物繊維のうれしい効果

食物繊維とは、人間の体内で消化されない食物の成分の総称です。大きく分類すると、水に溶けやすい「水溶性」と溶けにくい「不溶性」の2種類があります。

#### 「水溶性食物繊維」

特徴 ねばねばした粘性を持つ

作用 糖質の吸収を妨げて血糖値の上昇を抑える

主な食材 ひじき・わかめ・おくら・こんにゃく・バナナ

#### 「不溶性食物繊維」

特徴 繊維質で水分を吸収すると膨張する

作用 腸の働きを活発にする

主な食材 たけのこ・精製されていない穀類玄米や全粒粉のパン・ごぼう・納豆・きのこ類

食物繊維の働きといえば「体に良さそう」「美容に良いもの」という印象がある一方で「特に栄養が無い」「ダイエット中や便秘の人が積極的に摂るもの」と考えている方が少なくないようです。

お腹の調子を整えるなどの便秘解消のイメージが強いですが、他にも私たちの健康に役立つ多くの効果がありますので積極的に摂りましょう。

#### こんなにある！食物繊維の作用

- ナトリウムを排出して高血圧を予防・改善
- 食後の血糖値の上昇を抑える
- 腸内の環境を整え、大腸がんを予防
- コレステロールを排出して動脈硬化を予防
- 腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にして便秘を解消
- 腹持ちが良くなり、食べ過ぎを防止

(鴻巣保健センター)



地元鴻巣の業者による

## このす商工葬祭

新型コロナウイルス感染症予防対策実施中

☎048-541-0665

夜間・お急ぎ ☎0120-42-5225



### 霊安室完備

病院や施設等から直接ご安置できます



県央みずほ斎場



鴻巣典礼センター

このす商工葬祭はどなたでもご利用できます  
 24時間 365日対応 事前相談承ります

鴻巣市商工会 ☎048-541-1008  
 鴻巣市本町 6-4-20

広告

