

参加費
無料

体験できる!相談できる!「巡回型健康教室」

この健康教室は各町を巡回して行う健康教室です。ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

【日時】 7/18(水) ●いきいき百歳体操 13:00～14:00
●測定受付時間 13:30～15:30(※肺年齢測定のみ15:00まで)

【会場】 向原生涯学習センターみらい

| | | | |
|-------------------------------|---------------------------|----------------|--|
| 骨密度測定 | 骨量をはかり、骨の強度をチェック! | 要予約 お薬相談 | お薬手帳をご持参ください。 |
| もの忘れ測定 | 脳健康チェックを行い、認知症の早期発見の第一歩に! | 要予約 こころの相談 | 「眠れない」「最近食欲がない」等どんなことでもご相談ください。 |
| 体組成測定 | 体脂肪率や筋肉量など、からだの中を分析! | 要予約 アルコール相談 | 「最近飲酒量が増えてきて…」等ご本人またはご家族等お気軽にご相談ください。 |
| 肺年齢測定 | 見た目ではわからない肺の健康を知ろう! | 要予約 たばこ相談 | 「やめたいけどやめられない」等たばこに関するのなら、どんなことでもかまいません。 |
| 汁物の塩分測定 | コップ半分程度の汁物をご持参ください。 | いきいき百歳体操 | 椅子に座ってできる筋力を高める体操の実技! |
| 見直そう!塩分 | 1食分の食塩量を確認してみましょう! | お口の健康 | 歯科衛生士によるお口の機能チェック! |
| 食生活改善推進協会による おいしいおやつを試食・展示 | | 健康あきたかた 21 展示 | |

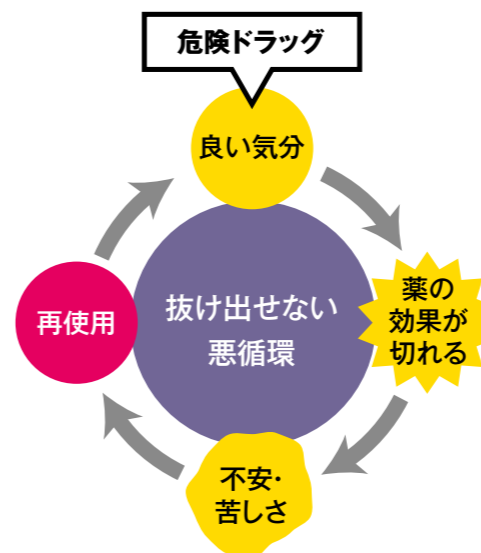
健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

健康いいカラダ



健康あきたかた21推進中! からだと心を壊す「危険ドラッグ」

覚せい剤などの違法薬物は依存性が強く、一度でも使用すると何度も使いたくなり、自分の意思ではやめられなくなってしまいます。幻覚や妄想による凶悪犯罪や交通事故など、自分だけではなく周囲の人にも危害を与えてしまいます。万が一、友人・知人などからの誘いがあったとしても絶対に手を出さないようにしましょう。



薬物乱用が体に及ぼす影響

- ・意識障害
- ・情緒不安
- ・呼吸困難
- ・吐き気、食欲不振
- ・幻覚
- ・妄想
- ・心臓発作
- ・肝臓、腎臓の機能障害
- ・脳萎縮
- ・視力障害
- ・視力低下

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

平成30年度 被爆二世健康診断

- 【対象者】** 両親のいずれかが原子爆弾被爆者であり、次のいずれかに該当する県内居住の方
- 広島被爆……昭和21年6月1日以降に生まれた方
 - 長崎被爆……昭和21年6月4日以降に生まれた方
- 【申込】** 健康長寿課、もしくは各支所窓口係の申込はがきに必要事項を記入していただき、直接県庁被爆者支援課へ申し込みください。 ※広島県ホームページからの電子申請もできます。
- 【申込期限】** 平成31年1月31日(木) ※消印有効
- 【実施期間】** 平成31年2月28日(木)まで
- 【検査費用】** 無料

※詳しくは健康長寿課または各支所のリーフレット「平成30年度被爆者二世健康診断のお知らせ」をご覧ください。

健康長寿課 健康推進係 ☎082-513-3116

移動献血 400ml 献血

7月10日(火)

9:30～11:15
東京濾器(株)
広島工場



400ml
献血の
基準

- 【年齢】** 男性17～69歳・女性18～69歳
※65歳以上の方は60～64歳の間に
献血経験のある方に限ります。
- 【体重】** 男女とも50kg以上
- 【献血間隔】** 男性12週間以上・女性16週間以上
- 【総献血量】** 過去12か月に 男性1200mL以内・女性800mL以内

『命をつなぐ献血』にご協力を

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

旬の野菜を使っておいしくチャレンジ!!
～豚肉をさっぱり、おいしく!～

冷しゃぶ(2人分)

エネルギー:246Kcal
塩分:0.9g



たれの酸味とオリーブ油の風味が料理の味を引き立て減塩効果に!

- 【材料】**
- 豚もも肉……………140g
 - 酒・生姜汁……………各小さじ2
 - 片栗粉……………大さじ2
 - こしょう……………少々
 - 玉ねぎ……………40g(1/4個)
 - 〆 オリーブ油……………大さじ1
 - 〆 砂糖……………小さじ1
 - レタス……………60g
 - かいわれ大根……………20g(1/4パック)
 - トマト……………120g(小さめ1個)

- 【作り方】**
- ①豚もも肉は酒・生姜汁をふり、5分ほどおく。こしょう、片栗粉を薄くまぶして茹で、ザルにとる。
 - ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。かいわれ大根は半分の長さに切る。トマトは5mm厚さの半月切りにする。
 - ③玉ねぎをみじん切りにして水にさらし、水気をきる。Aを混ぜ合わせソースを作る。
 - ④器にレタスを敷き、トマト、豚肉、かいわれ大根を彩りよく盛り、③のソースをかける。

今では旬に関係なく一年中食べたいものが手に入りますが、旬を意識することで食卓に季節感があふれ、食卓が豊かになります。また、旬素材は、他の時期に比べて栄養価が高く、値段も安いというメリットもあります。

夏の食材!

- 《野菜果物》
きゅうり・トマト・レタス・ナス・ゴーヤ・枝豆・オクラ・とうもろこし・すいか・桃
- 《魚介類》
アジ・カツオ・アユ・ウナギ

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633