

健康フェスタ2019 ~予防・早期発見・重症化予防~

とき 8月4日(日) 9時~14時30分

ところ クリスタルアージュ

オープニング

- ミニコンサート
(プリランテアンサンブル)
- いい歯の表彰

測定コーナー

- 骨密度 ●血圧
- 体組成 ●握力
- 血糖(先着100名)
- みそ汁塩分測定

相談コーナー

- 医師による健康相談
- 栄養・アルコール・物忘れ相談
- 在宅看護・介護に関するお悩み相談
- 緩和・フットケア
- お薬相談
- アロマ手作り虫よけスプレー
(先着50名)

歯科コーナー

- フッ素塗布
(先着100名)
- 口臭測定
- 歯科相談

その他

- 試食コーナー
- ミニ産直市
- あじさい横丁
- ピンクリボンコーナー

バルーンアート
ポップコーン



健康長寿課 健康推進係
☎・お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

recipe

プレーンオムレツ

レシピ集「あきたかた食生活 三矢の訓 おいしくチャレンジ!!」より引用

- 【材料(2人分)】
- 卵 …………… 3個
 - 熱量:214Kcal
 - 塩分:0.5g
 - トマト …………… 150g
 - ブロッコリー …… 60g
 - 牛乳 …………… 30g(大さじ2)
 - 油 …………… 12g(大さじ1)
 - こしょう …… 少々
 - 塩 …………… 少々



《暑さに負けない!元気の朝食で夏バテ予防!》

【作り方】

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさにカットし、電子レンジで約1分間加熱しておく。トマトはひと口大にカットする。
- ②卵と牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③フライパンに火をつけて油をひき、②を入れ箸で軽く混ぜ、①のをせる。
- ④半熟状で火を止める。

健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633

毎月19日は
食育の日

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、以下のいずれかに該当する広島県内居住の方

- 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】 健康長寿課健康推進係か各支所設置の申し込みはがきに必要事項を記入し、直接広島県被爆者支援課へ申し込んでください。 ※広島県ホームページからも申し込みができます。

【申込期限】 令和2年1月31日(金) ※消印有効 【実施期間】 令和2年2月29日(土)まで

【検査費用】 無料

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



みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! 高齢者は特に注意! 熱中症を予防しよう

＼のどが渇かなくても／

こまめな水分補給

のどの渇きを感じにくくなる高齢者の方は特に注意。農作業中もこまめに水分補給をし、日差しが強い時間帯の作業は控えましょう。

＼上手に活用／

エアコン

エアコンや扇風機の風が直接体にあたらないようにすると体が冷えすぎず快適。冷たいタオルや保冷剤を使用して体を冷やすのも効果的です。

＼意外と多い／

室内での熱中症

すだれやカーテンで直射日光を遮ったり、涼しい空気を入れるための換気、必要に応じたエアコンの活用など熱がこもらないようにしましょう。

起きていますか?

熱中症予防 チェック



- こまめな水分補給(水分だけでなく塩分補給も!)
- エアコン・扇風機の上手な活用
- 温度計で室温を測定し、適切な温度の維持を心掛ける
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をし、外出時は日傘や帽子を活用
- 部屋の風通しを良くする
- 涼しい場所・施設の利用
- 緊急時の連絡先の確認



健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633

風しんの抗体検査・予防接種を無料で実施します

今年度から3年間、これまで定期予防接種の機会がなかった方を対象に、無料で風しんの抗体検査を行います。その結果、十分に抗体がない方に対しては予防接種を行います。

対象者	令和元年度:昭和47年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性 令和2年度:昭和37年4月2日~昭和47年4月1日生まれの男性 令和3年度:令和元年度と令和2年度の対象者で、未検査・未接種の方
実施期間	令和元年6月~令和4年3月末
検査・接種方法	今年度対象者には、クーポン券と接種可能な医療機関名簿を配布しています。検査を希望する方は、医療機関でクーポン券と健康保険証を提示し抗体検査を受けてください。その結果、十分な抗体がない方は風しんの予防接種を受けることができます。
自己負担金	なし

健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633