

## 保健師だより

## 2月は全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会は、毎年2月を全国生活習慣病予防月間と定めています。

生活習慣病とは、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの習慣、遺伝や環境などさまざまな要因が関与する疾患群であり、がん、心疾患、脳血管疾患などの病気が含まれます。

◇「幸せは足元から多く動いて健康を実感」と「多動」

2026年、予防月間のスローガンは「幸せは足元から多く動いて健康を実感」です。また、強化テーマとして「多動」が挙げられ、今より10分多く体を動かすことを意識してほしいという思いが込められています。

◇NEAT(ニート)：非運動性熱生産を増やそう

“Non-Exercise-Activity Thermogenesis”的略称で、日本語では「非運動性熱生産」と訳されます。つまり、「今から運動をする」と意気込み体を使うのではなく、普段の生活からさりげなくエネルギーを消費するという

ことです。

通勤やお出かけをした際に階段を使って移動する、自宅でテレビを見ながら体を動かすなど、小さな変化を加えることでエネルギーを消費しましょう。

◇ウォーキングに挑戦

日常生活のなかで身体活動量を増やすことができたら、少しレベルアップしてウォーキングを始めてみませんか。

頭はまっすぐに頸を引き、胸を張って背筋を伸ばします。足首は直角に曲げて踵から着地し、後ろ足は膝を伸ばしてつま先で地面を蹴ります。これらを意識してウォーキングしましょう。

小さな運動から運動の習慣化を目指し、生活習慣病を予防しましょう。



## 保健

問い合わせは

健康増進課



☎(72)8321

## 2月の健診・予防接種など

## ●健診など

事業	会場	日時	対象
乳児健診	保	24日(火)午後	R7年9月生まれ
1歳6か月児健診		16日(月)午後	R6年7月生まれ
2歳児歯科健診		20日(金)午後	R5年7月生まれ
3歳児健診		13日(金)午後	R4年6月、7月生まれ
乳児相談		6日(金) 10時30分～11時	乳児とその保護者
マタニティ教室I課 (保健師、歯科衛生士、管理栄養士のお話)		4日(水) 13時30分～16時	妊娠中の方と その家族

## ●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	保	18日(水)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

保=保健文化センター

◎すべての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。

上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。

◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

## 予防接種

市に住民登録のある対象の方は、対象予防接種を定期接種で受けすることができます。計画的に、接種協力医療機関へ予約をお願いします。

▶定期接種可能期間=令和8年3月31日まで

◇麻しん風しん第2期

▶対象=平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方(年長児)

◇ヒトパピローマウイルス(HPV)

▶対象

・平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの女性の方(高校1年生相当)

・平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、令和4～6年度までに1回以上HPVワクチンを接種したことがある方

◇帯状疱疹

▶対象

・令和8年3月31日時点の年齢が65・70・75・80・85・90・95歳および100歳以上の方

・接種日の年齢が60～64歳でヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがある方(障害者手帳1級程度)

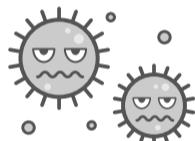


◇新型コロナ

▶対象

・接種日の年齢が65歳以上の方

・接種日の年齢が60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがある方(障害者手帳1級程度)



良い歯と健康な歯内で歯っぴーライフ

がん治療が必要になったら  
～歯医者さんへ行きましょう～

令和7年度健康づくり講演会「がんを知る教室」において歯科ブースを出展し、口腔がんのセルフチェック表の配布や、がん治療における口腔ケアの大切さについて啓発を行いました。

今や日本人の2人に1人は生涯で一度はがんになるといわれています。そして、がんの治療中や治療後には、口内炎、むし歯や歯周病の悪化、味覚の異常、口の乾燥、顎骨や粘膜の壊死などの副作用が高い頻度で現れます。これらの副作用は食べることを妨げ、がん治療そのものに悪影響を与えます。そのため最近では、治療を開始する前に歯科で口のケアを受ける取り組みが注目されています。

病気にかかることが誰しもの願いですが、日ごろからかかりつけ歯科で健診やクリーニングを受け、噛める口を維持することや口の中を清潔に保つことを心掛けましょう。



## 栄養士だより

## 冷凍食品を使って、野菜料理をもう1品

冷凍野菜を使用したことはありますか?最近は、冷凍野菜の種類も増え、ほうれん草やかぼちゃといった定番から、オクラや里芋、ごぼうのささがき、和風野菜ミックス、洋風野菜ミックスなどといった調理用途別に作られています。

スーパーなどで販売されている冷凍野菜は、旬の季節に下処理をして急速冷凍しているため、栄養素も大幅に少なくなることもありません。また、-18℃以下の低温で保存されており、腐敗や食中毒の原因となる細菌が活動できなくなるため、保存料が使用されていません。冷凍野菜を、上手に解凍、料理して、おいしく食べましょう。

寒い季節に、具だくさんの豚汁が食べたいけれど、いろいろな種類の野菜を買い揃えて、切って煮込まなければならないので少し面倒。そんな時におすすめな冷凍和風野菜ミックスを使用した具だくさんの豚汁レシピを12ページに掲載しています。ぜひ一度お試しください。

