

～四街道市保健推進員広報～

ほすい

第54号

Q1 「ほすい」は何の略でしょう？
ヒント：わたしたちは保健推進員です



編集・発行 令和6年 3月 7日
四街道市健康増進課
四街道市保健推進員
「ほすい広報委員会」

問い合わせ：健康増進課 043-421-6100

広報「ほすい」は年2回発行。皆さん読んでくださっていますか？
今回は今まで扱った内容をクイズにしてみました(^▽^)/

クイズ特集!!

Q2

年に一度、保健推進員主催でウォーキング講座や調理実習など研修で学んだ知識を市民にお伝えするのは…？

「地域〇〇講座」

Q3

筋肉・骨・関節などの運動器の働きが衰え移動機能が低下した状態のことをなんといいのでしょうか？

「〇〇〇ティブ シンドローム」

Q4

地震などの災害時でも洗い物いらずで簡単調理ができるのは

「〇〇〇クッキング」

Q6

自分の健康を守るには普段から自分の身体の状態を知っておくことが大切です。年に一度は必ず「これ」を受けましょう

「〇〇診断」

Q5

災害対策としては自分自身や家庭での備えと、地域で助け合うことが必要です。〇の中には何が入るでしょう？

「〇助、共助、公助」

保健推進員の活動目標
正しい予防で
健康づくり



解答は裏をみてくださいね

保健推進員活動報告(後期)

- ☆第4回研修会 (8月23日)
地域ミニ講座に向けた運動など
- ☆第5回研修会 (11月30日)
栄養・調理に関する研修
- ☆第6回研修会 (3月7日)
令和5年度 保健推進員活動の振り返り



《研修会以外の活動》

- ・保健推進員「掲示板」作成 (7月7日)
- ・各中学校区ごとの地域ミニ講座(全4回)
(10月17日~11月2日)
- ・歳末助け合い運動 (12月3日)

Q1のこたえ
…保健推進員

Q2のこたえ…地域ミニ講座

昨年は「歩き方で効果アップ!のウォーキング講座」を行いました。今年10月頃のミニ講座はロコモ・フレイル予防レシピの調理実習の予定です。お楽しみに!

♥♥第5回研修会より♥♥

ロコモ・フレイル予防の食事

ロコモ(ロコモティブシンドローム=運動器症候群)対策には筋肉を減らさないことが大切です。フレイル(=虚弱)状態にならないために良質なたんぱく質(肉・魚・大豆など)を毎日の食事ですっかり摂りましょう。カルシウムの吸収を促進するビタミンDを含むきのこを食べることや外での運動も行いましょう。

【研修で作ったメニュー】・カルシウムアップごはん

- ・さばのミルク味噌煮・厚揚げのチャンプルー
- ・白菜とツナの塩昆布和え・豆腐入り白玉小豆

さばのミルク味噌煮

材料/2人分
 さば(切り身)…2切れ
 味噌……………大さじ1
 酒……………小さじ2
 砂糖……………大さじ1
 牛乳……………100ml

作り方
 ・フライパンに調味料を煮立たせ、さばの切り身を入れる。落し蓋をして火が通るまで煮る(10分程度)。

もしかしたら私もロコモ予備軍?! ロコチェックはこちらから



一つでも当てはまったら
筋力トレーニングを実践しましょう

(参考)「関節が痛い.com」

毎日の生活に『+10分』の運動習慣を!

四街道市HP
「プラス10分からはじめる運動習慣」



Q3のこたえ…ロコモ

ミニ講座での準備運動でもおなじみ「ロコモかしこもさびないで」は楽しく歌いながらトレーニングができる運動です。

情報の小つぼ

~いざという時に備える~「ローリングストック」とは?

今年は元日から大変な地震災害がありました。いざという時はいつ来るかわかりません。お宅の食品備蓄は大丈夫ですか? 「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。缶詰やレトルト食品、カップ麺など日常で使用し、災害時にも使えるものを上手に備えましょう。また、バッククッキングに使えるポリ袋やラップなどの備品も用意しておきましょう。

Q4のこたえ…バッククッキング

ほすい52号で特集しました。ぜひ、ほすいのバックナンバーもチェックしてください。四街道市の公式ホームページから「保健推進員」で検索!

四街道市HP「保健推進員」について



Q5のこたえ…自助

一番大切なのは自分と家族の命を守る事。備蓄品は最低でも3日、できれば1週間分を目標に。ローリングストックを上手に使ってください。

今年も受けよう!市の検診 ~早期発見が健康への第一歩です~

Q6のこたえ…健康診断

定期的に自分の身体の調子をチェックしましょう! 四街道市では特定健診・各種がん検診が受けられます。市から4月ごろ送られる黄色の封筒を必ず見てください!

《編集後記》

今回はクイズ形式でお送りしました。ロコモ・フレイル予防のために運動をぜひ取り入れましょう! 災害の備えと一緒に、日頃から少しずつ意識することが大切です。広報委員: 有川・西村・高山・麻生・玉川・三上