

保 健
便 り

ヘルスイノベーション

Health Information

問い合わせ先 健康増進課 ☎(52)1116

お知らせ

「笑いヨガを開催します」
「ハルマの健康づくりの環境づくり」

笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動療法です。笑いが健康に良いことは知られており、またコミュニケーションの潤滑剤としても、人間関係を豊かなものにしてくれます。何よりも笑っていると、気分が良くなり元気になります。「笑いヨガ」で心身ともにリフレッシュしてみませんか。

- 日時・場所
12月6日(日)
きらら館 検診室
- 12月20日(日)
ゆうゆう館 会議室
- 1月24日(日)
南河内公民館 ホール
- 午前10時～正午
- 参加費 無料
- 定員 先着50名(要予約)

内容

笑いヨガ
講師・上都賀総合病院
認知症疾患医療センター
長 衛藤 進吉 先生
■申込み締め切り
各回前週の金曜日

フッ素塗布と歯の健康
相談事業を行いました

10月18日、きらら館において、フッ素塗布と歯の健康相談事業を行いました。



ブラッシング指導の様子

今回は、558人がフッ素塗布のほか、ブラッシング指導や歯科相談、おやつや食生活についての啓発活動などに参加しました。
■次回
次回のフッ素塗布は、2月21日(日)です。
対象は年中児から小学2年生までで、無料で受ける

ことができます。

みそ汁塩分測定会

おうちのみそ汁計ってみそ!
(健康マイレージ対象事業)

味噌汁や漬物を多くとっていると塩分の摂り過ぎにつながります。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか?

- 日時・会場
12月8日(火)
ゆうゆう館 小ホール
- 1月18日(月)
きらら館 研修室
- 実施時間
午前9時30分～9時50分
午前9時50分～10時10分
午前10時10分～10時30分
- 定員 各時間帯10名(先着順)

※前日までに申し込みください。

- 費用 無料
- 持ち物 味噌汁またはスープ(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください)

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

健康メモ

何の数字かご存知ですか?
☆1日の目標量…男性は8g
…女性は7g

答えは「塩分摂取量」です。しかし、栃木県民は、1日あたり男性11.9g、女性9.9g摂取しています。(H21年度県民健康栄養調査より)
塩分摂取量が多いと高血圧や、その合併症として脳卒中・心疾患になりやすいと言われています。

◎減塩の工夫
①しょうゆを変える。
(大さじ1の塩分量)
・濃い口しょうゆ2.6g
← 変更
・減塩しょうゆ1.4g
【1.2g減】
・ポン酢1.3g【1.3g減】
②麺類の汁は残す。
・全部残すと【約2g減】
・半分残すと【約1g減】
③野菜料理を1品増やす。
・野菜に含まれるカリウムが、余分な塩分を排出してくれます。(漬け物は塩分が多いので野菜料理には入りません。) 目指そう、野菜1日5皿!!