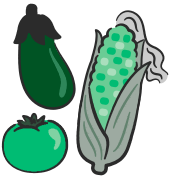


健康便り

6月は「食育」月間です

毎日の食事に、野菜を一皿プラスすると、生活習慣病の予防効果があります。作り置きや総菜を利用したり、汁物に野菜をたっぷり入れる、ミニトマトやカット野菜など、洗ってすぐ食



べられるものを用意するなど工夫をしてみましょう。
 健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1683 FAX5744-1523



詳細はコチラ

予防接種のお知らせ

- 小学3年生の日本脳炎第2期予防接種(特例措置あり。詳細は区HPをご確認ください)
- 小学5年生のDT(ジフテリア破傷風二種混合)予防接種

予診票を6月中に郵送します。
 感染症対策課感染症対策担当
 ☎5744-1263 FAX5744-1524



ゲートキーパー応用講座

身近な人の自殺の危険を示すサインに

気付き、支援につなげるゲートキーパー(門番)の養成講座です。
 区内在住の方、区内相談機関の職員などで、区のゲートキーパー基礎講座の受講者
 7月7日(休)午後1時30分~4時
 区役所本庁舎11階
 抽選で30名
 6月1~29日に問合先へ電話かFAX(記入例参照)
 健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1683 FAX5744-1523

今から始める健康づくり

キラリ☆健康おた

現在、日本人の2人に1人は一生のうち何らかのがんにかかるといわれており、がんの発生要因として、喫煙や飲酒などが指摘されています。がん予防の観点から、がん発生のリスクを低減させる方法として、以下の5つの健康習慣の実践が推奨されています。

①禁煙する

②節酒する

③食生活を見直す

④体を動かす

⑤適正体重を維持する

5つの健康習慣を
実践することで
がんになるリスクが
低くなります

【出典】国立がん研究センターがん情報サービス

Vol.43 がんの 予防と検診

①禁煙する

たばこを吸っている方は禁煙し、吸わない方はたばこの煙をなるべく避けて生活しましょう。

飲む場合は純エタノール量換算で1日当たり約23g程度までとし、飲まない方、飲めない方は無理に飲まないようにしましょう。

②節酒する

毎日飲む方は以下のいずれかの量までにとどめましょう

- 日本酒…1合
- ビール大瓶(633ml)…1本
- 焼酎、泡盛…原液で1合の2/3
- ウイスキー、ブランデー…ダブル1杯
- ワイン…ボトル1/3程度

③食生活を見直す

- 減塩(1日当たりの食塩摂取量は男性8.0g未満、女性7.0g未満)
- 野菜と果物の摂取(1日当たり野菜を350g。果物も合わせた目安として400g)
- 熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にする

推奨される身体活動量

④体を動かす

- 18~64歳…歩行か、それと同等以上の強度の身体活動を毎日60分+息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う
- 65歳以上…強度を問わず、身体活動を毎日40分行う

⑤適正体重を維持する

男性は、肥満度の指標であるBMI値(※)21~27、女性は21~25の範囲になるように体重を管理しましょう。

(※)BMI値: 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
 (例)身長165cm・体重60kgの場合 60(kg) ÷ (1.65(m) × 1.65(m)) = 22.0

がん検診の必要性

健康習慣の実践を心がけていてもがんを完全に防ぐことはできません。そこで、定期的ながん検診を受診することで、無症状、自覚症状のないうちにがんを早く発見し、適切な治療を早期に行ってがんによる死亡リスクを減少させることが重要になります。

区では各種がん検診を実施しており、6月中旬に対象者へご案内をお送りします。自分の健康を守るために、日々の予防習慣にプラスしてがん検診をぜひ受診しましょう!

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523

区民のひろば

- ◆遺言書を書いてみよう! ワークショップ
高齢者向け遺言の基本。①6月10日午後6時から、新蒲田二丁目の会場で②6月16日午前10時から、山王三丁目の会場で。先着各7名。電話で☎富澤☎070-3521-7558
- ◆ゆっくり楽しく泳ぎましょう
60歳以上。初心者~上級者。6月10・17・24日午前9時30分~11時30分、矢口区民センター温水プールで。電話で☎500円☎高木☎090-4059-3751
- ◆遺言・相談専門行政書士による無料の相談会
遺言書、相続手続き、任意後見、定款認証など。6月11・25日午前9時~正午、エセナおおたで。先着各5名。電話かはがき(〒住所、氏名、電話番号を明記)で☎〒145-0064上池台1-19-1-401光江☎090-7806-8568
- ◆頭の体操 初級英会話
6月12日(休)午後1時~2時、カムカム新蒲田(新蒲田一丁目複合施設)で。抽選で5名。電話で☎1,000円☎大島☎090-9672-3951
- ◆子どもフラダンス体験会~心と身体を強くしなやかに~
①6月13・20日午後4時から、下丸子駅近くの会場で②6月17・24日午

- 後5時から、雑色駅近くの会場で。先着各5名。電話で☎500円☎加浦☎090-5541-3532
- ◆クラシックギター基礎講座(3日制)
6月14・21・28日午後7時~9時、萩中文化センターほかで。先着10名。6月13日までに電話で☎500円(3回分)☎坂田☎3744-0978
- ◆水泳教室
初心者~上級者。6月14・21・28日①午後3時30分~5時(3歳~小学2年生)②午後6時~7時20分(3歳~中学生)③午後7時20分~8時45分(中学生以上)、萩中公園プールで。電話で☎迫口☎090-2171-3530
- ◆太極拳無料体験講習会
上履き持参。6月15・22・29日午後6時40分~8時30分、徳持小学校で。当日会場へ☎090-8489-3519佐藤
- ◆健康合気道
6月16・23・30日、7月7日午後3時~4時、六郷地域力推進センターで。当日会場へ☎090-7316-9777能島
- ◆水泳教室
中学生以上。6月16・23日、7月5日午後7時15分~8時45分、矢口区民センター温水プールで。電話で☎小松☎090-4663-3345
- ◆介護予防体操教室無料体験会
6月17日(休)午前9時30分~11時、六郷地域力推進センターで。先着若干名。

- 当日会場へ☎090-4095-1252荻原
- ◆樋口一葉の「にぎりえ」を読む
6月17日(休)午後1時30分~3時30分、嶺町文化センターで。先着若干名。6月16日までに電話で☎笠原☎090-9309-1555
- ◆秀霖会 日本民謡(唄)の練習
尺八・三味線の伴奏、民謡の合唱有り。6月19日(休)午後4時~7時、久が原駅近くの会場で。電話で☎波多☎080-5470-2708
- ◆行政書士による無料法律相談
遺言・相続・後見・離婚など。6月20日(月)午前9時30分~午後4時、入新井集会所で。電話で☎岩田☎090-4794-5689
- ◆はじめての詩吟無料体験
見学も可。6月21日、7月5日午後2時~4時、池上文化センターで。当日会場へ☎3751-5950富山
- ◆あつこの山王シャンソングムール
6月23日(休)午後2時30分~4時30分、山王会館で。先着25名。当日会場へ☎1,000円☎090-5196-3683吉川
- ◆やさしい気功
6月23・30日午前9時~10時、ふれあいはずまで。電話で☎500円☎深沢☎090-4664-7299
- ◆無料終活セミナー&行政書士・社労士合同無料相談会
遺言書、成年後見、相続。6月26日

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎=参加費など ☎=申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

- 掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号・区報6月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ
- 締切=掲載月2か月前の15日必着
- 開催日や申込締切日が1~9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1~14日のもの12月1日号、1月15日~2月9日のもの1月11・21日号)に掲載します。
- 掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物か団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和4年8月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和5年2月1日号です
- 紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

- ☎①正午~午後1時40分(セミナー)、先着35名②午後2時~4時45分(相談会)、萩中集会所で。電話で☎青葉☎090-6521-6197
- ◆俳句
見学も可。6月26日(休)午後1時から、羽田文化センターで。電話で☎清水☎3743-1304
- ◆指導力抜群の音楽家による楽しいコーラス体験会
女性のみ。①6月28日午後1時30分から、エセナおおたで②6月30日午後1時30分から、羽田文化センター

- で。電話で☎500円☎森田☎090-4591-0708
- ◆シニア向けパソコン入門講座(3日制)
基礎、インターネット、メール、簡単な文書作成など。パソコン持参不要。7月7・14・21日午後1時30分~3時30分、消費者生活センターで。抽選で5名。6月15日(必着)までに往復はがき(〒住所、氏名、電話番号を明記)で☎2,000円(3回分)☎〒146-0082池上6-40-12吉原☎3755-2328