



第1条「野菜・果物を毎日食すべし」
野菜や果物は、高血圧症、肥満、糖尿病などの生活習慣病の発症を予防する効果があります。地元で採れた新鮮な野菜や果物を、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。



第2条「間食は片手にのる量」
子どもは成長に合わせて必要な栄養素を間食で補います。大人はエネルギーオーバーになる可能性もあるため、間食は片手にのる量(200キロカロリーを目安)にし、楽しみの一つにしましょう。



第3条「おつまみは適量」
しょっぱいものを食べ過ぎてはいませんか？塩分のとり過ぎは高血圧症や脳卒中をはじめとした生活習慣病の原因となります。だしや香

第4条「お酒は適量 休肝日をつくろう」
がんや高血圧症、脳卒中などの生活習慣病は、飲酒量が増えるほど発症リスクが高まります。飲酒量は1日平均1合以下にし、週に2日は飲酒をせずに肝臓を休めましょう。



第5条「今より10分動く時間を増やそう」
運動はさまざまな生活習慣病のリスクを低減させます。今より10分(約1000歩)多く歩いたり、日常生活でこまめに体を動かして運動量を増やし、生活習慣病を予防しましょう。



詳しくはこちら

いきいき健康講座

195



「健康づくり10か条」を知ろう！①

市では、誰もが自然に健康になることを目指し、一人一人の生涯を通じた健康づくりと食育に社会全体で取り組むことを推進しています。「健康づくり10か条」は、全ての世代が共通して取り組むべき健康づくり活動を、親しみながら実践できるように整理したものです。今回は、第1～第5条を紹介いたします。

「ご自身だけでなく周りの人と一緒に、できることから始めてみませんか？」

▼問い合わせ先＝健康推進課(☎27・1581)

令和7年1月こそだてシップイベント

期 日	行 事 名
6日(月)10:00～14:00	ハーバースデー・誕生月撮影会※無料、申込不要
8日(水)11:00～11:30	おはなしころりんの読み聞かせ※無料、申込不要
9日(木)10:30～12:00	女性等就業相談員によるおしごと相談※無料、予約優先
11日(土)10:30～11:00	パパと一緒にリズムあそび※無料、申込不要
16日(木)10:00～12:00	なないろ※無料、要予約
18日(土)10:00～12:00	なないろ※無料、要予約
19日(日)10:30～11:00	パパと一緒に運動あそび(1カ月健診後～12カ月のお子さんが対象)※無料、予約不要
22日(水)10:30～12:00	女性等就業相談員によるおしごと相談※無料、予約優先
23日(木)10:00～11:30	ベビーサロン(1カ月健診後～12カ月のお子さんが対象、助産師のお話、体重測定)※無料、要予約
24日(金)10:30～12:00	アロマハンドトリートメントの日※無料、予約優先
27日(月)10:30～11:30	乳幼児と成人の救命講習※無料、予約優先
29日(水)10:00～14:00	ハーバースデー・誕生月撮影会※無料、申込不要

▶対象＝妊婦さん、小学校入学前のお子さんとその保護者、きょうだい、ご家族(気仙地区以外にお住まいの人も利用できます)
▶開所時間＝午前10時～午後3時(毎週火曜日、祝日休み)
▶場所＝大船渡市子育て支援センター「すくすくルーム」(サン・リア2階)
▶その他＝イベント・開所日は、変更となる場合があります。最新情報は、ホームページ・つばきっずを確認ください。
▶予約・問い合わせ先＝NPO法人こそだてシップ(☎080・3333・5689)
※利用予約は公式LINEからもできます。



すくすくルーム 公式LINE

子ども救急相談電話

夜間にお子さんの具合が悪くなったときは、電話相談を利用しましょう。

▶電話相談番号＝☎＃8000(携帯電話からも相談できます) ☎019・605・9000(ダイヤル式電話、PHS、IP電話用)
▶受付時間＝午後7時～翌朝8時(年中無休)
※午後11時～翌朝8時は、こども夜間ケアダイヤルとしての対応となります。

1月12日開催 新春ロードレース大会 2025 / 交通規制を行います



乳がん検診・子宮頸がん検診を受けましょう

お住まいの行政区で検診日時が異なりますので、詳細は問い合わせください。

▶期日・場所

- 総合福祉センター…1月20日(月)、1月22日(水)～25日(土)、2月2日(日)～7日(金)
- 綾姫ホール…1月21日(火)午前のみ
- 三陸公民館…1月21日(火)午後のみ

▶受付時間＝午前9時30分～11時、午後1時～2時30分 ※1月21日、25日、2月2日の午後は2時30分～4時

■乳がん検診

▶対象＝40歳以上の偶数年齢および41歳の女性(年度末年齢)

▶内容＝乳房X線(マンモグラフィ)検査 ※全



申込フォーム

日程で女性技師が対応します。

▶自己負担額

- 40～49歳…2,000円(2方向撮影)
- 50歳以上…1,500円(1方向撮影)

■子宮頸がん検診

▶対象＝20歳以上の偶数年齢および21歳の女性(年度末年齢)

▶内容＝内診・子宮頸部細胞診 ※超音波検査は含まれません。

▶自己負担額＝1,500円

■受診を希望する人で検診票が届かない場合は、健康推進課へ連絡いただくか、申込フォームから申し込みください。

▶申込先・問い合わせ先＝健康推進課(☎27・1581)