

## 知って得する！健康お役立ちセミナー

浪江町役場二本松事務所で「知って得する！健康お役立ちセミナー」を5月から7月にかけて計3回開催しました。

参加者の皆さんは、昨年の健診結果を持ち寄り、健診結果の見方、減塩、食生活のポイント、手軽にできる運動について学びました。また、実際にカレーやヘルシーランチを試食し、食べる量や食べ方、そしてコンビニ弁当の選び方を確認しました。

### ■ セミナーでの健康ポイントを紹介します ■

病気を防ぎ、健康な生活を送るためには『肥満は健康の大敵!!』

#### 体重を増やさないための食べ方のコツ

- ①野菜や汁物を先に食べることで血糖上昇を緩やかにし、食べ過ぎも予防できます。
- ②よくかんでゆっくり食べましょう。
- ③コンビニ弁当は、表示されているカロリーを見て、1食500キロカロリーを目安に選びましょう。



普段食べているご飯の量を測ってみました！  
ご飯だけでこんなにカロリーあったの〜？



雑穀米を利用することで  
しっかりかむことに  
つながります

カレーを食べる前に  
野菜をしっかり  
摂りましょう！



#### 筋肉を鍛え基礎代謝量を増やしましょう おすすめの運動は「スクワット」

##### ■正しいスクワットのやり方

腰を下ろしたとき、膝がつま先より前に出ないようにします。

1日に10回3セットをするのがお勧めです。



## いわき市内の医療機関で 子宮がん(頸がん) 検診を実施します



8月から10月までいわき市内の医療機関で子宮がん(頸がん)検診を実施します。

いわき市内に避難登録のある対象の方に案内を送付していますので、忘れずに受診しましょう。

子宮がん検診対象者 20歳以上の女性

## 思春期精神保健セミナー

思春期は、心と体、社会的な立場の変化にどう向き合うか悩みを抱えやすい時期です。

思春期にふとしたきっかけで陥りやすいインターネットやゲーム等の依存に関するセミナーを開催します。

- ▷日時 8月20日(月)  
13時30分～15時30分(13時から受付開始)
- ▷会場 とうほう・みんなの文化センター(福島県文化センター) 2階会議室  
(福島市春日町5-54)
- ▷講演 「やめられない子どもたちの理解と支援  
-思春期にはよりやすいアディクションとその対応-」
- ▷講師 横浜市立大学附属病院  
児童精神科 青山久美先生
- ▷定員 180人
- ▷参加費 無料
- 問合せ・申込先 福島県精神保健福祉センター  
TEL 024(535)3556



### 8月と9月の かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 8月 2日(木) 10時～ なみえ交流館  
9月 6日(木) 10時～ なみえ交流館
- ◆郡山市 8月 9日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター  
9月13日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 8月16日(木) 10時～ 高平生涯学習センター  
9月20日(木) 10時～ 高平生涯学習センター



問 健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249  
TEL 0243(62)0168

※いわき市以外の地域の子宮がん検診は、10月以降の予定です。

※いわき市以外に避難している方で、いわき市内の医療機関での検診を希望される方は、受診録を送付しますのでご連絡ください。

## 第5回 なみえダンベル 発表会

平成30年9月2日(日)

■会場 浪江町地域スポーツセンター  
(浪江町大字権現堂  
字下馬洗田5-2)

■時間 10時～14時

町は、健康づくり事業の一つとして、県内8会場においてダンベル体操を中心とした運動教室を開催しています。

各教室の合同発表会を開催しますので、皆さんぜひお越しください。

みんなで楽しいひとときを過ごしましょう！

※送迎用のバスや昼食の準備はありませんので、各自でご対応お願いいたします。