



若葉が、初夏の日差しに輝く季節となりました。これからの季節、梅雨の晴れ間や気温が急に上がった時は、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給や体温調節で乗り切りましょう。

## 今年度の主な行事

- 10月6日(日) 操南学区敬老会 (岡山ふれあいセンター)
- 11月3日(日) 操南学区スポーツフェスタ (操南小学校運動場)

## 健康診査・がん検診を受けましょう!!

- ・実施期間： 令和6年6月1日～12月31日
- ・実施場所： 市内医療機関 (岡山市「けんしん・予防接種ガイド」を参考に)

### <集団検診のご案内>

- 6月21日(金) 胃がん検診 (70歳以上は500円/70歳未満は1050円)
- |         |           |
|---------|-----------|
| マルナカ平井店 | 7:00~8:30 |
|---------|-----------|
- 9月19日(木) 結核・肺がん検診 (無料)
- |             |             |
|-------------|-------------|
| マルナカ平井店     | 9:30~10:30  |
| JA 岡山沖元低温倉庫 | 13:10~13:30 |
| ハローズ江崎店     | 15:00~15:30 |

### ◎さんさん育児相談 (1歳未満の乳児の保護者対象)

6月3日(月)・9月2日(月)・12月2日(月)・3月3日(月)

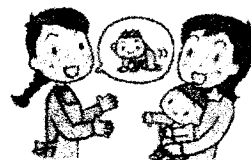
(内容) 身長、胸囲、頭まわり、体重の計測

※ 予約制のため事前に岡山市ホームページからの申し込みが必要です。

中区保健センター (桑野ふれあいセンター内)

TEL 274-5164

・親子手帳 (母子健康手帳). バスタオルをご持参ください。



## <重点目標>

- 母と子及びすべての世代の健康づくり運動をすすめましょう
- ・声かけなどを通じ、がん検診・特定健診の受診をすすめましょう
- ・「健康市民おかやま 21 (第3次)」を推進し、健康寿命を延ばしましょう
- ・性教育をすすめるとともに性感染症の正しい知識を普及しましょう

責任者

中区倉田 646 - 11

山崎 眞理子

## 野菜で健康生活をおくりましょう!!

- ☆毎日野菜を+1皿で健康に→1日 350g以上の野菜を食べよう
- ☆食べる順番でもっと健康に→ベジファーストで食べよう

### ベジファーストとは?.....食事のときに野菜から食べること

#### <ベジファーストの効果は?>

- ・満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えることができる。
- ・食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守る。
- ・野菜を食べる習慣がつくことで、自然に食事全体のバランスが整う。



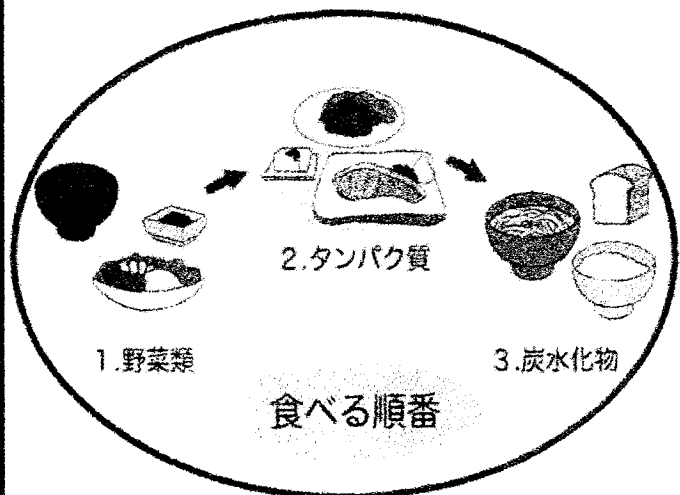
#### <ベジファーストの食べ方は?>

##### ポイント1 最初に野菜を食べる

最初に野菜をはじめ、きのこ・海藻類を食べることで、満腹感が得られる。次にたんぱく質がとれる肉や魚や卵、大豆製品などのおかず、最後に炭水化物が多い主食の順に食べる。

##### ポイント2 ゆっくり食べる

野菜は 5 分かけてよく噛んで、ゆっくり食べ、主食までの時間をあけるとより効果的。



#### <どんな野菜が いいの?>

- ・生野菜に限らず、おひたしや炒め物、野菜たっぶりのスープやみそ汁など加熱した野菜でもOK。
- ・いも類やとうもろこし、かぼちゃは糖類が多いので、先に食べる野菜に向いていない。

#### OK

- ・おひたし
- ・具たくさん汁など

#### NG

- ・かぼちゃの煮物
- ・ポタージュスープなど

