

保健センターからの お知らせ

和食料理教室

お子さんにおいしい和食料理を作ってみたいと思ってる保護者の方、地域の先輩お母さんと一緒に和食料理を作ってみませんか。

お気軽にご参加ください。

◆内容 料理実習（巻ぎずし、いなりずし、デザートほか）。

◆日時 2月22日（火）午前10時～午後0時30分（午前9時45分受け付け開始）。

◆会場 区役所2階保健センター栄養実習室。

◆対象 区内にお住まいの幼児の保護者（託児については要相談）。

◆持ち物 エプロン、三角巾。

◆定員 15人。

◆費用 無料。

◆申込方法 土・日曜、祝日を除く2月10日（木）～16日（水）に電話でお申し込みください（申し込み多数の場合は抽選）。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

☎（889）2400（内線526）



歩くスキー用具をお貸しします

歩くスキー用具を無料でお貸しします。

◆日時 2月24日（木）～3月11日（金）の午前9時～午後5時（土・日曜を除く）。

◆貸出期間 3日間。

◆貸出場所 区役所1階保健センター。

※スキーをお借りになる際に、身分を確認できるものをお持ちください。スキーと靴のサイズと数量には限りがありますので、事前にご確認ください。

詳細：地域保健課健康推進係
☎ 889-2400（内線522）

歩くスキー初心者教室

今年度2回目の歩くスキー初心者教室を開催します。

寒くて運動不足になるこの季節、冬の自然に触れながら歩くスキーをしませんか。

◆内容 講話、実技指導。3回で1コースです。

◆日時 2月18日（金）、21日（月）、23日（水）午前9時～正午。

◆会場 区役所3階健康増進フロア、平岡公園など。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

がん検診（胃・大腸）

検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。

◆日時 3月9日（水）午前8時45分～10時（受け付け）。

◆会場 区役所2階保健センター。

◆対象 40歳以上の方。

◆費用 ①胃・大腸がん検診セツト800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。



◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

◆日時 3月9日（水）午前8時45分～10時（受け付け）。

◆会場 区役所2階保健センター。

◆対象 40歳以上の方。

◆費用 ①胃・大腸がん検診セツト800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

◆日時 3月9日（水）午前8時45分～10時（受け付け）。

◆会場 区役所2階保健センター。

◆対象 40歳以上の方。

◆費用 ①胃・大腸がん検診セツト800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

◆日時 3月9日（水）午前8時45分～10時（受け付け）。

生活習慣病を予防しよう！

2月1日～2月7日は生活習慣病予防週間です。札幌市では、生活習慣病とされる、がん・脳血管疾患・心臓病が死亡原因の6割以上を占めています。大人だけではなく、子どもも生活習慣病にかかることがあります。生活習慣病を予防するため、この機会に日ごろの生活習慣を見直してみませんか？

チェックしてみよう！ こんな生活していませんか？

- 朝食は食べる気がしない
- 勧められたり誘われるとつい食べてしまう
- 塩辛いものは欠かせない
- 早食いで10分以内に食べ終わるのが自慢
- お酒は毎日欠かせない
- 野菜はあまり好きではない
- いつも満腹まで食べないと気がすまない
- 階段よりエレベーター、歩くよりも車・バスを使う
- 仕事や人間関係でストレスがたまっている
- 睡眠時間が1日5時間以下である

左のチェック項目のうち、1項目でもチェックが付いた方は要注意！5項目以上チェックが付いた方は、今からでも生活習慣を変える努力が必要です！生活習慣病のほとんどは自覚症状のないまま進行していく病気です。生活習慣病予防のために、日ごろから健康の3本柱 - 「運動」、「栄養」、「休養」のバランスを大事にしましょう。

