

ほけんだより

【お問い合わせ先】いきいき健康推進課 TEL0175-28-5800

ヘルシー教室を行いました

1月27日上田代地区、2月7日石蔵平地区でヘルシー教室を行いました。

保健師からは体について、栄養士からは食事について講話を行い、昼食には栄養士と食生活改善推進員が作ったヘルシー料理を食べました。



これからも地区での教室を開催していきます！希望される地区がありましたら、保健師まで声をおかけください。



ヘルシーメニュー

- ☆豆腐ステーキ
- ☆キャベツのゴマ和え
- ☆ほうれん草のなめたけあえ
- ☆もやしとわかめのサラダ



ご飯は、参加した皆さんに持ってきてもらい、量とカロリーを計りました。

今回のメニューは野菜たっぷりヘルシーメニュー！良く噛んで食べるメニューだったので、見た目よりも満腹になりました。



3月1～8日は、女性の健康週間

3月3日のひな祭りを中心に、3月8日国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定めています。

女性の体は、思春期や更年期など、それぞれの時期に特有の悩みや病気があります。不安を感じた時には早めに専門医を受診し、不安を取り除きましょう。

★子宮がん・乳がん個別検診事業★

集団健診日に婦人科検診を受診できなかった方は、個別に婦人科検診を受ける事ができます。

●予約窓口：東通村いきいき健康推進課

健康ふれあいグループ 保健師 TEL28-5800

●期限：平成26年3月31日まで

(日程が決まっていますので、それに合わせて受診していただくことになります)

●場所：青森県総合健診センター(青森市)