



栄養教室の参加者募集

問 保健センター (☎52010)

健康は毎日の食習慣の積み重ねによって大きく左右されます。栄養教室に参加して、自分や家族の食生活、地域の健康づくりと一緒に考えてみませんか。

期 日 9月29日、10月20日、11月17日、12月15日、
令和4年1月12日・27日、2月9日
(1月27日(木)を除き毎水曜日)

時 間 午前9時30分～11時30分

場 所 保健センター

内 容 生活習慣病を予防するための学習。修了者には修了証を授与します。(5回以上の出席の方が対象)
修了者は、土岐市食生活改善推進協議会の一員として活動していただきます。

定 員 20人(先着順)

参 加 費 無料

持 ち 物 筆記用具

申込方法 9月3日(金)までに保健センターへ申し込みください。

食改さん

「食生活を改善する人(愛称“食改さん”)」の取り組みは食料が十分でなかった昭和20年代、健康生活の実践者として問題を解決しようと行動した主婦グループの誕生に始まり、昭和58年には、より良い食習慣を地域に広めようと各都道府県で食生活改善推進員の養成が進められました。

その活動の全てがボランティアで、市内では、現在68人がバランスの取れた食事の普及・啓発、郷土料理など食文化の継承など、食を通じた健康づくり活動を進めています。

はじめよう ときげんき体操

土岐市民の歌オルゴールver.が完成

テーマは“えん”、メロディーは“土岐市民の歌”

ときげんき体操は、ヒトツバタゴや三国山、流鏝馬といった市の豊かな自然、文化をルーツとする動きを取り入れ、メロディーには「土岐市民の歌」を使うことで、わがまち土岐市に愛着と誇りを持ってもらえる、取り組みやすい体操になっています。

健康寿命を延ばすため、運動習慣がある人はプラスαとして、これからの人はきっかけづくりとしてこの体操から始めましょう。

土岐市民の歌 オルゴールバージョンが完成しました。9月1日から夕方の広報とき(防災行政無線)で流れます。

ときげんき体操



土岐市民の歌
オルゴール
バージョン



問 保健センター (☎52010)

トマトとオクラのじゃこサラダ



【材料2人分】

ミニトマト…8個 (A)
オクラ…4本 しょうゆ…小さじ1
青じそ…4枚 酢…小さじ1/2
ちりめんじゃこ ごま油…小さじ1
……………大さじ1

【つくり方】

- ①オクラは板ずりし、さつとゆでたら斜めに2、3等分に切る。ミニトマトは半分に切り、青じそは千切りにする
- ②Aを混ぜ合わせ、①と和える
- ③器に盛り、ちりめんじゃこを振りかける

募集 高齢者サロン

ゲームや手遊び、手品、腹話術などでシルバー会員と楽しい時間を過ごしましょう。

日時と場所

- ①9月3日(金) 午前9時30分～11時30分
上郷公民館(妻木町)
- ②9月10日(金) 午前9時30分～11時30分
妻木公民館
- ③9月17日(金) 午前9時30分～11時30分
上郷公民館

参加費 無料/申込不要

※開催当日の午前8時30分時点で気象警報が出ている場合は中止となります。詳細はホームページを確認してください

問 市シルバー人材センター (☎3810)



フレイル予防



運動習慣づくり



食生活の改善



歯と口腔の健康づくり



疾病予防
重症化予防

ときげんきプロジェクト

info ヘルスアップ

保健師 × 栄養士
元気な高齢者を増やしたい！

『保健事業と介護予防の 一体的な取り組み』を始めます！

高齢者、その中でも75歳以上の後期高齢者については、フレイル(※)の進行により、健康上の不安が大きくなります。市では、後期高齢者の心身のさまざまな課題に対応した、きめ細やかな支援を目指して、保健事業と介護予防が一体となった事業を実施します。

※フレイル：加齢に伴い心身の機能が衰えた状態

糖尿病の重症化を予防します



今年度の健診の結果、糖尿病が重症化するリスクの高い医療機関未受診者・受診中断者を医療に結びつけるとともに、糖尿病性腎症重症化のリスクが高い方に対し、かかりつけ医と連携して保健師や栄養士が保健指導を行います。

重症化してしまうその前に、早く治療を始め、治療を継続しましょう。

問 保健センター (☎52010)



栄養士が 訪問します

前年度の健診の結果、肥満度の指数がやせ型で、半年間で2～3kgの体重減少がみられた方を対象に、かかりつけ医や担当ケアマネジャーと連携して訪問や電話による栄養相談を行います。

栄養相談を受けて、一緒に食生活を見直しましょう。

問 市民課 (内線133)

身近な集まりの場に出向き、健康教育や健康相談を行います



それぞれの町にどんな健康課題があるか把握し、保健師や栄養士、歯科衛生士などが健康教育や健康相談を行います。また、参加者の健康状態を把握し、フレイルリスクのある方の支援を行います。フレイルを予防するための取り組みを、一緒に始めましょう。

問 高齢介護課 (内線231)



人生100年時代を
元気に楽しみませんか？

健診は健康づくりの第一歩！
年に1度は健診を受けて、全身のチェックをしましょう