



保健センターの活動情報「ほ・け・ん センター ニュース」をお届けします。

9月8日（火）から、各地区公民館において「総合健診」が始まります。総合健診では「特定健康診査」のほか、「結核・肺がん検診」、「大腸がん検診」、「前立腺がん検診」等も行います。詳しくは、8月上旬に配布した「総合健診のお知らせ」をご覧ください。（広報むらたおしらせばん8月号と同時に配布）

また、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を施したうえで実施しますので、ご協力いただきますようお願いいたします。（待合室に入れる人数に制限があります。番号札を受け取った後、車内や屋外でお待ちいただく場合があります。また、例年より時間がかかることが想定されます。時間に余裕を持ってお越しください。）

総合健診 令和2年9月8日（火）から9月19日（土）の10日間

日程	健診会場	日程	健診会場
9月 8日（火）	菅生地区公民館 ★	9月14日（月）	沼辺地区公民館 ★
9月 9日（水）	午前：姥ヶ懐地区公民館	9月15日（火）	沼辺地区公民館
	午後：小泉地区公民館	9月16日（水）	中央公民館
9月10日（木）	小泉地区公民館	9月17日（木）	中央公民館
9月11日（金）	午前：東足立地区公民館	9月18日（金）	中央公民館 ★
	午後：西足立地区公民館 ★	9月19日（土）	中央公民館

※ 上記、健診会場の「★」は夜間健診（受付：午後5時30分から午後7時まで）を実施します。

※ 都合がつかない場合は、居住地区以外の会場で受けていただいても構いません。

自分自身の健康を守るためにも、年に1回は健康診査を受けることをお勧めするんだりん！



総合健診会場で風しんの抗体検査が受けられます

#止めるぞ_風しん

対象：1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の皆様
・無料抗体検査クーポンが届きましたら、健康診断の機会などで、**抗体検査**をお願いします

あなたが風しんに → あなたが苦しいだけでなく → 風しん拡散 → 妊婦さん感染 → 赤ちゃんが障がいをもって生まれる可能性があります

One for all,
ひとはみんなのために、
みんなはひとりのために
all for one

令和4年3月31日までの3年間に限り、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます。

令和2年度は、昭和41年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性へ、クーポン券を4月に送付しています。昭和47年4月2日以降に生まれた方へは令和元年度に送付しており、昭和41年4月1日以前に生まれた方へは令和3年度に送付予定です。令和3年度に送付予定となっている方で令和2年度中に抗体検査と予防接種を受けることを希望する方へは、随時クーポン券を発行できます。

（希望される方は下記の問い合わせ先までご連絡ください。）

- 持ち物：①健康保険証、運転免許証などの住所及び生年月日が確認できるもの
②村田町が発行したクーポン券
③風しんの抗体検査受診票（白）

お問い合わせ：村田町保健センター ☎0224-83-2312

感染症に負けない、健康な生活習慣をこころがけましょう

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出する機会が減り、運動不足や食生活等の乱れ、生活環境の変化によるストレスの備蓄などのおそれがあります。これらの生活習慣の乱れやストレスから、筋力低下による転倒や骨折、糖尿病や高血圧などの持病の悪化など、二次的な健康被害も心配されます。

感染症に負けない身体をつくり健康を維持できるよう、感染予防に気をつけた運動や食事などの健康な生活習慣をこころがけましょう。

安全に運動・スポーツをするポイント

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

密閉・密集・密接を避けましょう

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

※家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

熱中症の予防 暑くなる日は要注意

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう

※マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れていたり、体温が下がりにくいことがありますので、注意してください。また、マスクをしていつもどおりの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

栄養バランスがとれた食事をこころがけましょう

健康づくりには栄養バランスがとれた食事をすることが欠かせません。ごはん・パンなどの「主食」、肉・魚・卵・豆腐料理などの「主菜」、野菜のおかずである「副菜」をそろえることが大切です。また、牛乳・乳製品や果物も1日1回程度はとるようにしましょう。

エネルギーになる



主食
ごはん・めん
両手にのる量
(1〜1.5杯のごはん)

又は

パン
片手にのる量

食事の中心なので「主食」と呼ばれています。主食がごはんか、パンか、めんかによって、おかずが変わってくるので、主食は食事全体を決める中心の料理です。炭水化物を多くふくみ、エネルギーのもとになります。

体をつくる



手のひらの
大きさ

主菜

主菜は、肉や魚、卵や大豆を主な材料とした料理です。たんぱく質や脂質を多くふくみます。



うす切肉
3〜4枚



魚1切れ



卵1コ

肉の場合片手に薄切り肉3〜4枚
魚の場合片手に魚1切れ
卵の場合片手に卵1個
豆腐の場合手のひら大の豆腐

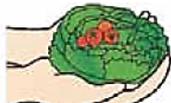
豆腐



元気でいられる



副菜
火を通した野菜
片手に山盛り



生の野菜
片手に山盛り

副菜は、野菜やいも、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、鉄、カルシウムの仲間や、食物繊維などを多く含みます。副菜は色も形もいろいろあって、食事全体の味やいろどりをゆたかにします。

子ども

おやつとしてお菓子等を食べすぎないように気をつけ、また、不足しがちな牛乳・乳製品、果物等を意識して食べましょう。

高齢者

食欲が減退し、食事の量が減ってしまうと、感染症に対するリスクが高まる可能性があります。1日3回、主食・主菜・副菜をそろえるとともに、肉・魚・卵・豆腐料理などの「主菜」を意識して食べましょう。

運動や食事に関するポイントをさらに知りたい方はこちらをご覧ください。▶

宮城県ホームページ <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/coronakenko.html>

お問い合わせは ☎保健センター（83-2312）まで

