



いきいき！
健康メモ

夏の食中毒に

ご用心！

夏場は、気温・湿度とも高い気象条件が続き、食中毒の原因になる細菌が非常に増えやすくなっています。

以下の3つのポイントに注意して食中毒を防止しましょう。

1. 細菌をつけない

トイレの後や調理の前などには、必ずせっけんで手を洗いましょう。

肉や魚を切ったまな板や包丁は、洗剤でよく洗い、熱湯や塩素剤で消毒してから使いましょう。

3. 細菌をやっつける

加熱調理するときは、中まで十分に火を通し、調理した食品は早めに食べましょう。

電子レンジを使うときは、均一に加熱されるようにしましょう。

2. 細菌を増やさない

野菜などを生で食べるときは、よく洗いましょう。

購入した食材は、早めに冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう。(冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下を目安に維持)

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

胸部低線量 CT 検診

より小さな肺がんを発見することができる胸部低線量 CT 検診を実施します。次の全ての要件を満たす人が対象です。

- ・2019年3月31日時点で年齢が40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の人
- ・本年度、市や職場などでの結核、肺がん検診を受診していない人

受診料 3,000円

実施日 10月18日(休)

11月9日(金)

申込期限 8月20日(月)

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

時間 午前10時～11時30分

会場 毎週水曜日：中野保健センター

9月6日(木)：豊田保健センター

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など



こころの健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。

秘密は固くお守りします。お気軽にご相談ください。

期日 8月9日(休)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※無料、予約制

※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

女性相談 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎0269(23)2255



傳田さち子さん
からのご紹介

No. 42 奈良 弘一 さん (西町)



自己紹介

「ナラヤ商店」を運営しています。
旧中野高校の場所にあった幼稚園に通っていたので、幼い頃から桜の花見をし、友と山野を駆け回った思い出がある東山が大好きです。今でも息抜きに中野のまちを眺めに行き、「ブラ散歩」しています。
西町祭祀団や消防団、西町本通り発展会、荘謡会（謡いの会）で地元の付き合いを深めてきました。若い頃はそんな仲間と飲んで夜を明かす事もありました。今は「健康フェチ」と言っても良いくらい、健康に関する知識を取り入れ実践しています。

元気の秘訣

自分に負荷をかけること。自分を時代に合わせていくこと。時にはへこたれたりすることもあります。それでも前を向くことが大切だと思います。
それと、一番は人と人とのつながりです。お客さんや、地域の皆さん、若者。そういった人たちから刺激を受けることが、元気の秘訣です。

おらほの自慢

ひな市、袋屋さんの庭園（煤装園）、武水穂神社や西公園薬師堂など数多くありますが、なんと言っても西町の人たちの絆が自慢。集まると口々に色々な意見が出て自己主張も強いメンバーですが、いざ動き出すとまとまりがすごい。良い意味で個性派集団です。今後は、私も個性を出していきたいですね。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



☎ 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

介護予防のための各種健康教室を開催します。市内在住で65歳以上の人なら、どなたでもご参加いただける教室です。

「ずくだせ! 応援隊」は、お申込みが必要です。

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など、毎回いろいろなテーマで介護予防の講座を開催します。(月2回程度、参加費無料)

- ▶内容① 「テレビでは教えてくれない血糖値を下げるための生活法」
- ▶内容② 「家でもできる! 脳トレとストレッチヨガ〜笑って楽しく〜」
- ▶日時 ①8月17日(金) ②8月24日(金)
いずれも午前10時~11時30分
- ▶会場 中野保健センター
- ▶持ち物 (②のみ) 運動できる服装、飲み物、バスタオルまたはヨガマット

ずくだせ! 応援隊

月に1回以上定期的に活動する団体(サロンや趣味の会も可)に運動の講師を派遣します。

要ま運無い▶
問せ動理るあ
いんをなグな
合せ?取くた
(入け続ーが
料)れけー活
・れらプ動
み てもして



- 体験講座
体操や脳トレを実施し、継続できるようサポート。
- ▶回数 4回(1カ月に1~2回程度)
- ▶定員 1コース5~15人程度
- グループ支援
体験講座の修了者や運動の自主グループに対し、講師を派遣し活動をサポート。
- ▶回数 年2回まで