

## 1月の健康づくり

### ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略 

- 日時 7日(火)・21日(火)  
午後7時～  
(準備運動を含め30～40分ほど。  
雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料
- 保健センター ☎63-1133

### あなたの善意、お待ちしております 愛の献血

- 4日(土)・15日(水)  
▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時
- 29日(水)  
▽ポリテクセンター荒尾  
午前9時30分～11時45分  
▽三光(株)荒尾工場  
午後1時30分～3時30分  
※400mlのみ、体重50kg以上の人
- 保健センター ☎63-1133

## 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 14日(火)  
▽保健センター  
午前10時～10時45分
- 9日(木)  
▽中央公民館(医師が対応します)  
午前10時～11時30分  
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。
- 保健センター ☎63-1133

## 無料クーポンによる大腸がん検診 (便潜血反応検査)が始まります

☎保健センター  
☎63-1133

大腸がんやポリープがある場合、便が大腸の患部を擦るよう通過するため、若干の出血があります。検査では、そのわずかな出血の有無を調べます。対象者には、大腸がん検診の無料クーポン・検診手帳・採便容器を1月7日から送ります。

●対象者 荒尾市に住民登録をしている下の表の年齢の人

年齢	生年月日
41歳	昭和47(1972)年4月2日～昭和48年(1973)年4月1日
46歳	昭和42(1967)年4月2日～昭和43年(1968)年4月1日
51歳	昭和37(1962)年4月2日～昭和38年(1963)年4月1日
56歳	昭和32(1957)年4月2日～昭和33年(1958)年4月1日
61歳	昭和27(1952)年4月2日～昭和28年(1953)年4月1日

※対象者のうち、平成25年5月と12月に実施した複合(集団)検診で、大腸がん検診をすでに受けた人は今回の検診を受ける必要がありませんので、検診手帳のみ送っています。

- 実施期間 1月14日(火)～2月14日(金)
- 検診方法 同封している容器に2回分の便を採り、クーポン券を同封して2月14日(金)までに郵送で提出してください。
- 注意事項 このクーポン券は、平成25年4月20日現在で荒尾市に住民登録をしている対象者に送っています。平成25年4月21日以降に荒尾市へ転入した人は、保健センターにお問い合わせください。

## 家庭でのフグの調理は危険です!

☎有明保健所  
☎72-2184

県内で、自宅で調理したフグを食べ、意識不明の重体となる食中毒が発生しました。フグ毒(テトロドトキシン)は青酸カリの数百倍の毒性があり、とても危険です。県では、県知事から許可を得た「ふぐ処理師」だけが「ふぐ処理所」の登録を受けた場所で処理できます。免許を持たない人がフグを処理することは危険なので、素人調理は絶対行わないでください。



## おしゃべりカフェ



毎月テーマを決めて、おしゃべりします。日頃のモヤモヤをすっきりさせてみませんか。申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。お待ちしております!

- 日時 1月7日(火)  
午前10時～正午
- 場所 エポック・荒尾(2階和室)
- 進行 女性相談室「こ・こ・ろほっとルーム」相談員
- 対象 女性
- 参加費 無料  
※託児あり/要予約

### テーマ

「母との関係を考える」  
※1～3月までの3回シリーズ。1回のみ参加も可。

☎人権啓発課  
男女共同参画推進室  
☎63-1139 FAX 63-1197

## 行事食・伝統食で食育を ～地域の食文化を大切に作る心を育む～

series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.46

日本に古くから伝わる正月や節句などの年中行事には、その季節に応じて地域の文化に根ざした料理が食べられてきました。正月に食べるお節料理の一つ一つには意味があります。最近では、お店などで手軽にそろえることができますが、お節料理の意味を確認しながら家族と一緒に作ってみませんか。お節料理を家族で楽しみながら、行事食や伝統食の意味と良さを次の世代へ伝えていきましょう。



### 数の子

たくさんの卵があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



### 黒豆

一年中まめ(健康的)に暮らし、まめ(勤勉)に働けるようにと願いが込められています。



### 田作り

田畑の高級肥料としてイワシが使われていたことから、五穀豊穡の願いが込められています。



### ◆お正月の食べ過ぎ・飲み過ぎに注意!

おいしいお節料理、お餅、お酒... 食べ過ぎや飲みすぎによる塩分のとり過ぎや体重増加が心配されます。不足しがちな野菜を意識して食べるように心懸けましょう。



▲日本酒の適量な飲酒量は1日1合です。



▲お餅1個(およそ40g) 94kcal = 茶わんに軽くご飯半分(およそ56g)

### ◆少しでも気になることがあったらお気軽に相談を!

管理栄養士による「健康・栄養相談」を毎週火曜・午後15時～16時に実施中です。電話で予約の上、お越しください。

☎保健センター ☎63-1133

## 12月に実施した複合(集団)健診の結果説明会を行います

☎保健センター ☎63-1133

せっかく健診を受けたのに、それで終わりになっていませんか?説明会では健診結果の見方を1時間ほどでお伝えします。健診結果の見方が分かれば、自分の血管や肝臓、腎臓の状態について知ることができます。

自分の体の声を聞いて、自分に合った数値の改善方法を見つけましょう!説明会の会場で健診結果をお渡ししますので、ぜひお越し下さい。ただし、がん検診のみ受診した人は、郵送で結果をお知らせします。

- 日時 1月17日(金)、18日(土)、20日(月)
- 時間 ①午前9時～ ②11時～ ③午後2時～  
※①～③のどれかにお越しください。
- 場所 文化センター 2階会議室
- 対象 平成25年12月12日～15日に特定健診・後期高齢者健診・健康増進法に基づく健診のどれかを受けた人
- 持ってくるもの 筆記用具、眼鏡(必要な人)