



## 自転車の まちづくり

## 自転車での健康づくり実証実験 第5回の教室を開催しました！

自転車に乗ることで健康増進にどのような効果があるのかを、松本大学と連携し検証する「自転車を活用した健康づくり実証実験」の様子を掲載します。今回は第5回の教室の様子をお伝えします。

☎政策経営課企画担当 TEL71・2401 FAX71・5155

第5回の教室では、自転車による健康推進の基礎となる栄養の摂り方について学ぶため、水野尚子さん（松本大学管理栄養士）による栄養講座を行いました。はじめに、参加者の皆さんはグループに分かれ、普段食べている1日分の献立（朝食・昼食・夕食・間食）を料理カードを使って作成し、エネルギーと塩分を計算しました。それを基に、身長等から計算された摂取エネルギーを目安に、「食事バランスガイド」と「食事の基本のかたち」を参考にして、講師から摂りすぎている栄養素や足りない栄養素を指導していただきました。続いて、体に必要な栄養素をどのように摂るべきかを学びました。主な内容は右記のとおりです。参加者はメモなどを取りながら熱心に受講し、健康づくりに大切な食事への理解を深めていました。



料理カードを使って献立を確認する参加者

### 栄養素の効果的な摂り方

- 主食のごはんやパン、麺類をしっかり食べないと、筋肉がつくられにくく脂肪が燃えにくい。
- 動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を組み合わせると、相乗効果で栄養素の吸収性が良くなる。
- 運動後の疲れた筋肉を回復させるためには、梅や果物、酢などのクエン酸を摂ると効果的。
- エネルギーの半分は主食で、残りは副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物などをバランスよく摂ることが大切。

## 各種情報コーナー

他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。詳細は主催者に問い合わせください。

| 名称                                 | 内容                                                                                                | 日時・場所                                                                  | 定員・費用                                      | 申し込み・問い合わせ                                                  |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 認知症サポーター養成講座                       | 認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を地域で見守り、手助けするために必要な知識を学びます。                                      | ☎10月26日(土)午後1時～<br>☎口ビテル一日市場 森と湖                                       | ☎認知症に関心のある人<br>☎25人（要予約）<br>☎無料            | ☎・☎社会福祉法人7つの鐘 河野さん<br>TEL77・8800 FAX77・5400                 |
| 【国営アルプスあづみの公園（堀金・穂高地区）】コスモスの摘みとり体験 | 園内を彩るコスモスを摘みとり、持ち帰りいただけます。袋や道具は各自で用意をお願いします。                                                      | ☎10月22日(火)午後1時30分～<br>☎なくなり次第終了<br>☎園内田園文化ゾーン                          | ☎無料（別途入園料）                                 | ☎国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター TEL71・5511 FAX71・5512             |
| こども食堂・あづみ野おなかまキッチン                 | こどもは無料、大人も300円で食事を楽しむことができます。                                                                     | ☎10月27日(日)午前10時～<br>☎受付（遊びと交流…午前10時～、食事…正午～）<br>☎堀金公民館調理実習室            | ☎幼児～大人<br>☎50人（先着順。直接会場へ）<br>☎こども無料、大人300円 | ☎あづみ野おなかまキッチン 玉村さん<br>TEL080・6998・8054                      |
| 家事と家計講習会                           | スリムな家計と生活の作り方を学びます。<br>①子育てカフェ<br>教育費の備えとおやつについて、家庭から始めるプラスチックフリーライフ<br>②年金生活の家計事例、今からでも間に合う骨こつケア | ☎①10月25日(金)午前10時～11時30分<br>②11月8日(金)午前10時～11時30分<br>☎①②ともに堀金公民館3階第1会議室 | ☎300円（資料代）                                 | ☎・☎事前申込。当日会場でも受け付けます。松本友の会 三沢さん TEL090・2668・2170 FAX77・3817 |

### 【第6弾ファミリースポーツカフェ】東京2020パラリンピック正式競技種目！ポッチャ体験イベント

的となるボールに、チームのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。戦略的で奥の深いポッチャを体験してください。

☎11月16日（土）午前9時～正午 ☎堀金総合体育館 ☎小学生以上

☎加藤 正さん（障がい者スポーツ指導員初級）☎200円 ☎50人（先着順）

☎10月21日（月）から11月5日（火）に申込用紙に参加料を添えて堀金総合体育館へ直接。申込用紙は堀金総合体育館に設置されているほか、小学校で配布済みです。

☎スポネット常念事務局（堀金総合体育館内） TEL FAX72・6340

凡例 ☎日時 ☎期間 ☎場所 ☎内容 ☎対象 ☎講師 ☎費用 ☎定員 ☎持ち物 ☎申し込み ☎提出先 ☎その他 ☎問い合わせ

☎穂高健康支援センター ※特に記載のない場合、申込時間は開庁日の午前8時30分から午後5時15分まで。

### 募集

### 減塩スキルアップ教室

☎健康推進課健康支援担当  
(TEL81・0711 FAX81・0703)

市食生活改善推進員による調理指導のほか、健康な食生活について学び、簡単な体操も行います。

☎11月21日（木）午前10時～午後1時（受付午前9時30分）  
☎穂高保健センター集団指導室・栄養指導室

☎64歳以下の市内在住者  
☎学習会、調理実習（お手軽石焼き風ビンバ、もずく酸辣湯スープほか）、味噌汁の塩分チェック

☎200円 ☎30人（先着順）  
☎家庭の味噌汁（良く攪拌した汁50ml程度）、エプロン、三角きん、筆記用具、動きやすい服装

☎10月21日（月）から25日（金）に健康推進課へ電話で

## 健康づくり情報 11月8日は「いい歯の日」！ 健口で心も体も歯っぴーに！

歯や口の健康は、身体的な健康はもちろん、食べる喜びや会話を楽しむなど、精神的・社会的な健康にも関わっています。市では県内唯一の条例「歯科口腔保健条例」を施行し、歯科口腔保健行動指針に基づき事業を展開しています。今回は平成30年度の歯科保健の取り組み結果等をご紹介します。

☎健康推進課健康支援担当 TEL81・0726 FAX81・0703

### ①成人歯科健診受診者で 受診が必要な歯周病の人

46.5%

歯周病は気が付かないうちに進行します。定期的な歯科健診をしましょう。

### ③妊婦歯科健診受診者でむし歯や 歯周病で受診が必要な人

72.0%

口腔状況の変化でトラブルが起きやすい妊娠期。妊婦歯科健診を受けましょう。

### ②12歳児（中学1年生）で むし歯の全くない者

78.7%

県内トップレベルの良好な値です。フッ化物の利用・甘味の摂り方に注意し、歯を守りましょう。

### ④高齢者歯科健診受診者でむせる・口が 渇く等、口の働きに低下が見られる人

83.5%

口腔体操や唾液腺マッサージなど低下予防に取り組みましょう。

### 【市歯科医師会主催】いい歯の日無料歯科健診

#### 歯科健診

- 日時 11月9日（土）午後2時～4時30分
  - 場所 豊科保健センター
  - 内容 歯科健診・相談、歯みがき指導、フッ化物塗布、入れ歯のネーム入れ（要予約）等
  - 申込 不要
  - 費用 無料
- ☎アルプス歯科クリニック TEL77・8901 FAX77・8902

#### 訪問歯科健診

- 対象 在宅療養中で、自力で通院ができない人
  - 費用 無料
  - 申込 下記問い合わせ先に電話またはファクスで。詳細は相談の上、決定します。健診結果によって、治療などが必要な場合は後日対応します。
- ☎高橋喜博歯科醫院 TEL73・3771 FAX73・3771