



マークの見方 (全ページ共通)

氏名(ふりがな) 電話(番号) ファクス(番号) 〒・住所 年齢 行事名 費用
 Eメール(アドレス) WEB ウェブページ 先着 抽選 申込み 問合せ 電子申請 横浜市電子申請・届出システム

*掲載されているイベントなどは、中止・延期になる場合があります *記載がない場合は無料、当日自由参加になります *区役所の駐車場は有料です
 *今月11日以降の事業を掲載しています *区役所内の展示日時について特に記載のない場合は、開庁日・開庁時間内に展示しています

健康づくりを学びながら、仲間づくり!

ヘルスマイト養成講座 全8回

日時 10月23日、11月6日・20日、12月18日、1月8日・29日、
2月19日、3月12日の木曜。各日13時30分～16時

会場 区役所1階福祉保健センター栄養相談室ほか

定員 原則全8回参加できる区内在住の人、20人
(応募者多数の場合、抽選)

申込み 10月8日までに **電子申請**、電話、窓口、または
氏・名・年齢・回を書いてFAXで健康づくり係へ
※受講の可否は10月中旬に案内を送付します ▲詳細はこちら



自分や家族の食生活を見直したい、学んだことを地域で生かしたい人にぴったりの食育ボランティアの養成講座です。
修了後は、ヘルスマイトとして地域の活動に参加できます。

あっという間の8回でした。
健康の大切さを学び、野菜をたくさん食べるようになりました!
地域の講座にもデビューし、参加者や先輩たちとの
ふれあいを楽しんでいます!



昨年度受講者
杉浦さん 三原さん

地域のイベントや
講座を通じて、食の
大切さをお伝えしています。
仲間もたくさんできますよ!



泉区ヘルスマイト会長
金子さん

泉区ヘルスマイトおすすめ!

かんたんフックिंग Vol.5

今月は「ピーマン」のレシピをご紹介します!
ツナや昆布のうまみで、苦みが和らぎ、
お子さんも食べやすい一品です。



渋谷さん



粕谷さん

無限ピーマン



〈材料〉2人分	〈栄養量〉1人分
▶ ピーマン..... 中5個	▶ エネルギー..... 140kcal
▶ ツナ缶(汁ごと)..... 小1缶	▶ 塩分..... 0.7g
▶ 塩昆布..... ひとつまみ	
▶ ごま油..... 小さじ1/2	
▶ 鶏ガラスープの素..... 少々	

〈作り方〉

- ①ピーマンはヘタと種を取り、細切りにする。
- ②耐熱皿に①を入れ、その上に他の材料を加える。
- ③②にラップをふんわりかけ、電子レンジ(600ワット)で約3分加熱し、さっくり混ぜたら出来上がり!

泉区でとれる季節の野菜を使った
「美味しいレシピ」はこちらから▶



健康づくり係 Tel 800-2445 Fax 800-2516



歯は金なり?!

若いうちから始めよう! お口のケア

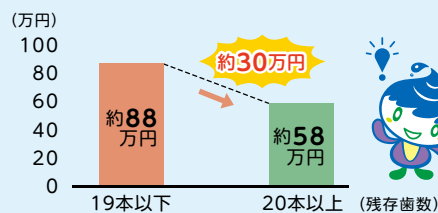


歯の本数が少ないと医療費が増える!?

歯磨きやデンタルフロス、歯間ブラシでのセルフケアのほか、定期歯科健診を受診してプロケアを行うことで、歯の寿命を少しでも長く保ちましょう。

横浜市民 残存歯数と一人当たりの年間医療費

※30歳以上(一人平均)



令和4年度YoMDB
(横浜市医療・介護・保健に関するデータベース)より算出

予防が節約につながるぞん!



定期歯科健診は若いうちから!

40歳の横浜市民の約5人中3人が、歯周病にかかっています。※1

自分では進行に気づきにくい歯周病。だからこそ、若いうちからの定期歯科健診の受診が大切です。

※1 令和2年県民歯科保健実態調査
(横浜市区)※年齢調整値



20~40歳代限定!

いつもがんばっている

ママとパパのためのリフレッシュ講座

ヘルスチェックや美姿勢・体幹のちょいトレテク、きれいな口元づくりのケア、元気ごはんの実演と試食など、健康づくりのヒントが満載の講座です。
自分のために体も心もリフレッシュ!

お子さんと一緒に
参加できます

日時 9月26日(金)、10月31日(金)、12月3日(水)
各日9時30分～11時30分 ※毎回講座内容が異なります

会場 区役所1階福祉保健センター

定員 区内在住の20~40歳代の人、各日15人
(応募者多数の場合、抽選)

申込み 各日10日前までに **電子申請** で
※受講の可否は各日1週間前までにEメールでお知らせ



▲申込みなど
詳細はこちら

健康づくり係 Tel 800-2445 Fax 800-2516