

今年も健診の時期になりました。

年に1回自分の健康チェックのため必ず受診しましょう

日程(塩川町内分)

月 日	曜日	会 場
9月24日	水	塩川保健福祉センター
9月25日	木	
10月14日	火	塩川保健福祉センター
10月15日	水	
10月16日	木	堂島地区公民館
10月17日	金	姥堂地区公民館
11月15日	土	駒形地区公民館

※他の健診会場での受診も可能です

！注意！

今年度より完全予約制となりました

WEBか電話により
予約したうえでの受診となります

※5月下旬に該当者宛に郵送
されている健診案内を必ず読
んで予約を行なって下さい。



熱中症予防のために

暑さを避ける！



① 扇風機やエアコンで温度をこまめに調整



② 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



③ 外出時には日傘や帽子を着用



④ 天気のよい日は日陰利用、こまめな休息



⑤ 吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用



⑥ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分、塩分などを補給

！ただし、ペットボトル症候群に要注意！

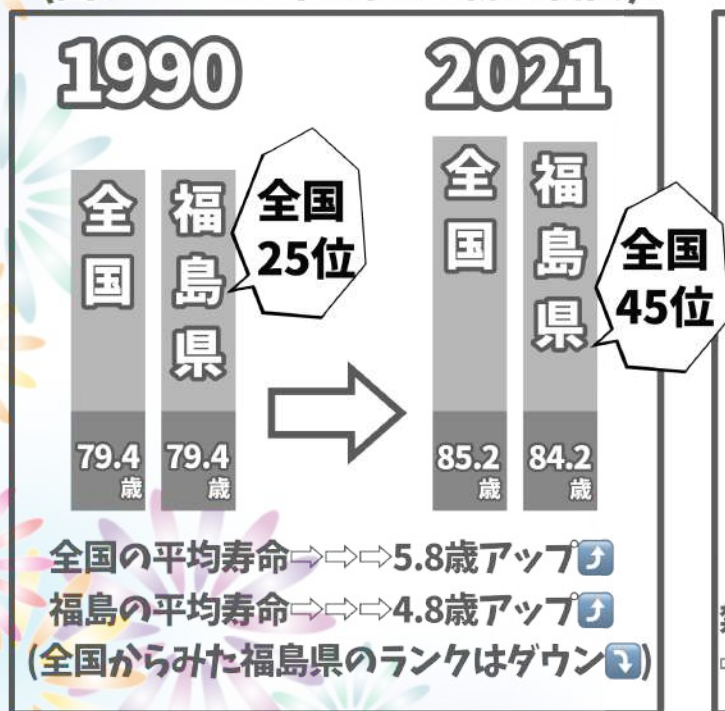
清涼飲料水やスポーツドリンクなどを習慣的に飲み過ぎると、急激に血糖値が上がり「急性糖尿病」のような症状をもたらすことがあります。



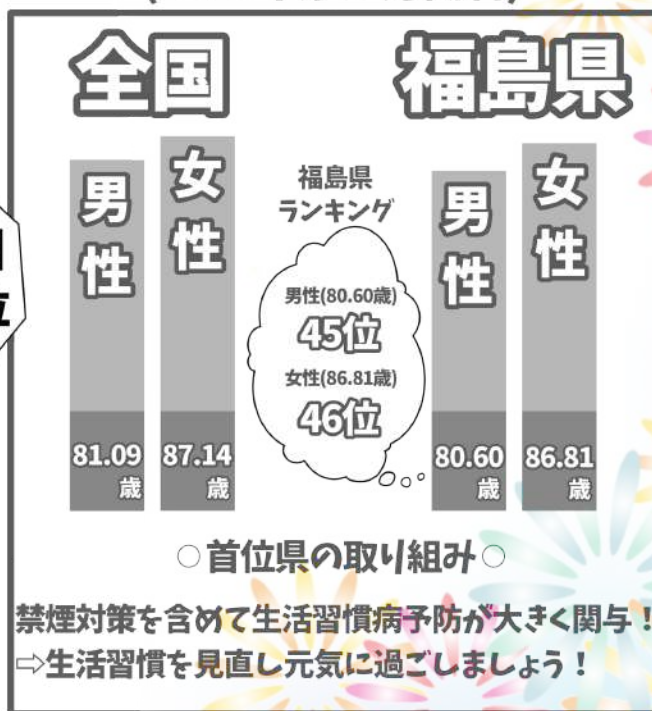
「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でなにもしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

延びる平均寿命

○1990年と2021年の比較(男女合計)
(出典：2025年6月2日 朝日新聞)



○最近の状況
(2023年厚生労働省)



茄子のお話し

茄子と言えば濃い紫色の皮＝
「ナスニン」(ポリフェノール)⇒
抗菌化作用が強く老化防止・視
力の血流促進に効果！皮ごと食
べてね！

約90%以上が水分⇒100g当
たりのカロリーがわずか18Kcal前
後ととてもヘルシー



「クロロゲン酸」(ポリフェノール)も
⇒強い抗菌化作用があり生活習慣病
の予防や脂肪蓄積を抑える働きがあ
ります。

油との相性が良く適度に調理す
れば満足感あるメニューになり
ます。ただし、油を良く吸う性
質があるので、カロリーが高く
なります！要注意ですね！

茄子の揚げ浸し

材料 (約4人分)

- ☆長なす・・・6～8本 ☆長ねぎ・・・1本
- ☆生姜、ニンニク・・・各一かけ
- ◎砂糖・・・大さじ2 ◎醤油・・・大さじ4
- ◎みりん・・・大さじ4 ◎お酢・・・大さじ3
- ◎豆板醤・・・小さじ1

次回は秋号(第12号)
10月30日に発行予定

作り方

- ①長ねぎ・生姜・ニンニクをみじん切りにして深めの器に入れる
- ②「①」の器に◎印の調味料を入れる(砂糖をよくかきまぜる)
- ③茄子を4～5cmほどの長さに切る
5分程度水に浸してあく抜きをする
- ④フライパン等に油を2cm程入れ「③」の茄子を揚げる
- ⑤柔らかく揚げたら「①」の容器に入れて完成
- ⑥一緒にピーマン・かぼちゃ等を揚げた物を入れても美味しいです