



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
生駒市生活支援課

40歳以上の皆様

健康診査の受診はお済みでしょうか？

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行する病気です。
ご自身の健康状態を知るためにも、早い段階で身体の異常を見つけるためにも、
数値で判断できる健診を受ける必要があります。
健康診査を健康づくりに役立て、生活習慣病の発症・重症化を防ぎましょう。

健康診査の受診のながれ

① 病院に電話予約する
健康診査のお知らせより
病院を選んで電話予約する

② 健康診査を受ける
予約した日に持ち物を持って
病院へ行く

③ 結果の確認
必要に応じて専門職からの
サポートを受ける



【持ちもの】
「健康診査受診票」
「質問票」
「健康診査のお知らせ」
「健康手帳」



くわしくは健康課からの案内
令和4年度健康診査のお知らせをご覧ください。
紛失された方は
健康課(75-2255)までお申し込みください。

健康診査を受けられるのは

令和4年 **8月31日(水)**まで!

お急ぎください!!

健康診査に関する

なぜ? どうして?

Q 通院しているから
受けなくてもいい?

A いいえ。
病院に通われている方も、
薬を飲まれている方も、
年に一度、全身のチェック
が必要です。
必ず健康診査を受けましょう。

Q 元気だから健康診査は
必要ない?

A いいえ。
生活習慣病の初期には自覚
症状がないため、数値で判
断する健康診査を受診して、
早期の段階でカラダの異常
を見つける必要があります。

生駒市生活支援課には
管理栄養士がいるのは
ご存じでしょうか?
食事や生活習慣のこと等で
困ったことがあれば、
いつでも気軽に相談ください。



熱中症を予防しましょう

熱中症とは、温度や湿度が高い環境に体が適応できないことで起こる病気です。高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は特に注意が必要です。

熱中症にならないためのチェックリスト

温度

- 室温、気温を確認
- 日かげを歩く
- 日傘や帽子の着用
- 通気性の良い服装
- カーテンで日差しをさえぎる

栄養

- 朝食を抜かない
- 規則正しい食生活を
- 食材選びや調理方法を工夫して効率よく栄養補給をする

飲み物

- こまめな水分補給
- のどが渇く前に飲む
- 大量に汗をかいたら適度に塩分も摂取

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう

休息

- 涼しい場所で休む
- 無理をしない
- 軽く汗をかく運動を
- しっかり睡眠をとる

利尿効果のある
カフェインを含む飲料や
アルコール類は
水分補給に適しません！

熱中症に効果的な栄養素

体力の回復に不可欠なカリウムやビタミンCは汗や尿と一緒に体外へ流れてしまいます。この夏は栄養素を意識して熱中症を予防しましょう。

カリウム

海藻類 / 豆類 /
ほうれん草 / トマト /
バナナ / **パプリカ**

ビタミンC

レモン / **パプリカ** /
ブロッコリー /
キウイフルーツ

6月号でご紹介したビタミンB1やクエン酸も熱中症対策に効果的◎

パプリカのちから

パプリカの
ビタミンCは
加熱しても
壊れにくい

油との調理で
健康維持に役立つ
ビタミンAの
吸収率アップ



100gあたりの
ビタミンCの含有量は
レモンとほぼ同等
青ピーマンの約2倍

旬の時期(7~10月)は
栄養価が一番高い

濃い色でハリツヤがあるもの
を選びましょう

健康・簡単・お得レシピ

熱中症撃退あざやか和風パスタ

1人
あたり

食材料費 : 約160円
エネルギー : 519kcal
食塩相当量 : 1.3g

【材料 (1人分)】

- ・スパゲッティ(乾)… 1束 (100g)
- ・ベーコン…………… 30g
- ・しらす干し(乾)… 5g
(→かつお節でも代用できます)
- ・パプリカ…………… 1/4個 (30g)
- ・ほうれん草…………… 50g
- ・サラダ油…………… 小さじ1/2 (2g)
- ・しょうゆ…………… 小さじ1/2 (2.5g)
- ・こしょう…………… 適量

【下準備】

ほうれん草
約4cmの長さに切る

ベーコン
細切り



パプリカ
細切り

パスタ
塩なしでゆでる

【作り方】

1. フライパンに油を熱し、ベーコン、パプリカ、ほうれん草を調味料と一緒に炒める。
2. 最後にゆでたスパゲッティを加えて炒める。

Twitterでも公開中です。是非、チェックしてみてください！
生駒市福祉健康部公式アカウント : @Ikoma_fukushi

