



大塚製薬株式会社と連携した 熱中症対策啓発イベントを行います

熱中症対策の取り組みとして、健康づくりに関する包括連携協定を締結している大塚製薬株式会社と、啓発イベントを開催します。



- ▷日時 7月3日(金) 11:00～、14:00～
(各回試飲飲料・チラシがなくなり次第終了)
- ▷場所 イオン桜井店 1階エスカレーター横
- ▷内容 熱中症対策飲料試飲・ブース出展

3 がん検診 の申し込みが始まっています

3 がん検診は、胃がん・肺がん・大腸がんの検診をまとめて受診することができる集団健診です。各項目を組み合わせて受診することができます。詳細は、5月下旬に送付している受診券または市ホームページを確認してください。手元に受診券がない場合は、けんこう増進課へ連絡してください。

- ▷日時 8月10日(日)～12日(火)、10月14日(水)*・18日(日)～20日(火)、令和9年2月1日(日)～3日(火) 各日8:30～10:50
- ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階
- ※ 10月14日(火)は朝倉台集会所
- ▷申込方法 右記二次元コードから申し込むか、電話でけんこう増進課へ



詳細はこちら▲

柿の葉寿司づくり教室 に参加しませんか

- ▷日時 7月29日(火) 10:00～13:00
- ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階調理実習室
- ▷講師 食生活改善推進員
- ▷対象 桜井市民
- ▷参加費 1,000円
- ▷持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・ヘアゴム
- ▷申込方法 電話でけんこう増進課へ



食中毒を予防しましょう

細菌が原因となる食中毒は、6～8月に多く発生しています。細菌の多くは室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温くらいの温度で増殖が最も活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温・湿度が高い時期は、細菌による食中毒が増えます。



食中毒は飲食店などで提供される料理だけではなく、家庭の食事でも発生しています。家庭で発生している食中毒は、症状が軽かったり発症する人が1人や2人のことが多かったりすることから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症化することもあります。食中毒を防ぐのは調理する皆さん自身です。料理をするときは、食中毒予防の3つの原則を守りましょう。

細菌による食中毒予防の3原則

食中毒の原因菌を

- つけない…洗う・分ける
- 増やさない…低温で保存する
- やっつける…加熱処理する



詳細は厚生労働省ホームページへ。 詳細はこちら▲

ゆるっとストレッチ教室 に参加しませんか

自宅でも簡単に継続できるストレッチを紹介する運動教室です。スムーズに動かせる体づくりをはじめしてみませんか。下記の全開催日同じ内容です。



参加者には景品
プレゼント!

- ▷場所・開催日
- 市立中央公民館3階大会議室
9月2日(火)、令和9年1月8日(金)、3月17日(火)
- まほろばセンター多目的ホール(エルト桜井2階)
11月27日(金)、令和9年2月10日(火)
- ▷開催時間 各日13:30～15:30(受付13:10～)
- ▷対象 40～74歳で、桜井市国民健康保険に加入している人
- ▷定員 各20名
- ▷費用 無料
- ▷申込方法* 電話でけんこう増進課へ
- ※1人1回のみ(令和7年度に参加した人も可)