

# Health Information

## がん検診は春の申込みがスムーズ

がん検診は混み合う前の春のお申し込みがおススメ。  
この春、あなたもがん検診を受けてみませんか？

検診の種類によって、対象年齢・申込方法などが  
異なります。詳しくはコチラから→

【問い合わせ先】

健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669



レジャーに！職場に！

## お弁当を作ろう！衛生ポイント紹介



☑ 手を洗い、清潔な手で作ろう

おにぎりをにぎるときはラップを使おう！

☑ タマゴや肉などはしっかり加熱しよう

電子レンジを使う際は加熱ムラに注意

☑ 盛付は冷めてから

熱いままお弁当箱に詰めると細菌が繁殖しやすい温度に！

☑ 涼しいところで保管しよう

【問い合わせ先】

生活衛生課 食品衛生担当係 ☎5984-4675



## フローチャート 問い合わせ一覧

1 子育て・仕事で忙しい人のための個人指導型フィットネスプログラム			
健康推進課健康づくり係	☎5984-4624		
2 健康づくり講座			
健康推進課健康づくり係	☎5984-4624	豊玉保健相談所	☎3992-1188
北保健相談所	☎3931-1347	光が丘保健相談所	☎5997-7722
石神井保健相談所	☎3996-0634	大泉保健相談所	☎3921-0217
関保健相談所	☎3929-5381		
3 ねりまの散歩道			
都市計画課土地利用計画担当係	☎5984-1544	4 まち歩き観光まっぴ	
		ねりま観光センター	☎4586-1199
5 石神井・大泉エリアはじめのさん歩応援マップ			
大泉保健相談所	☎3921-0217	6 田柄ウォーキングマップ	
		北保健相談所	☎3931-1347
7 四季の香ローズガーデン			
四季の香ローズガーデン事務局	☎6904-2061	8 男子料理部	
		健康推進課庶務係	☎5984-2482
9 野菜とれとれ			
健康推進課栄養指導担当係	☎5984-4679	10 農産物の直売所、マルシェ	
		都市農業課農業振興係	☎5984-1403

自分+αを  
生きていく

「健恋7係」とは、様々な  
切り口から、健康づくりを  
伝える練馬区健康部広報  
戦略プロジェクトチームです。

発行日 平成29年4月10日  
発行者 練馬区健康部広報戦略  
健恋7係プロジェクト  
写真提供 練馬区写真部



(撮影場所 都立光が丘公園)

2017 vol. 02  
TAKE FREE

For around 30 around 40

健康レター



春、始める  
自分に合ったヘルシーライフ

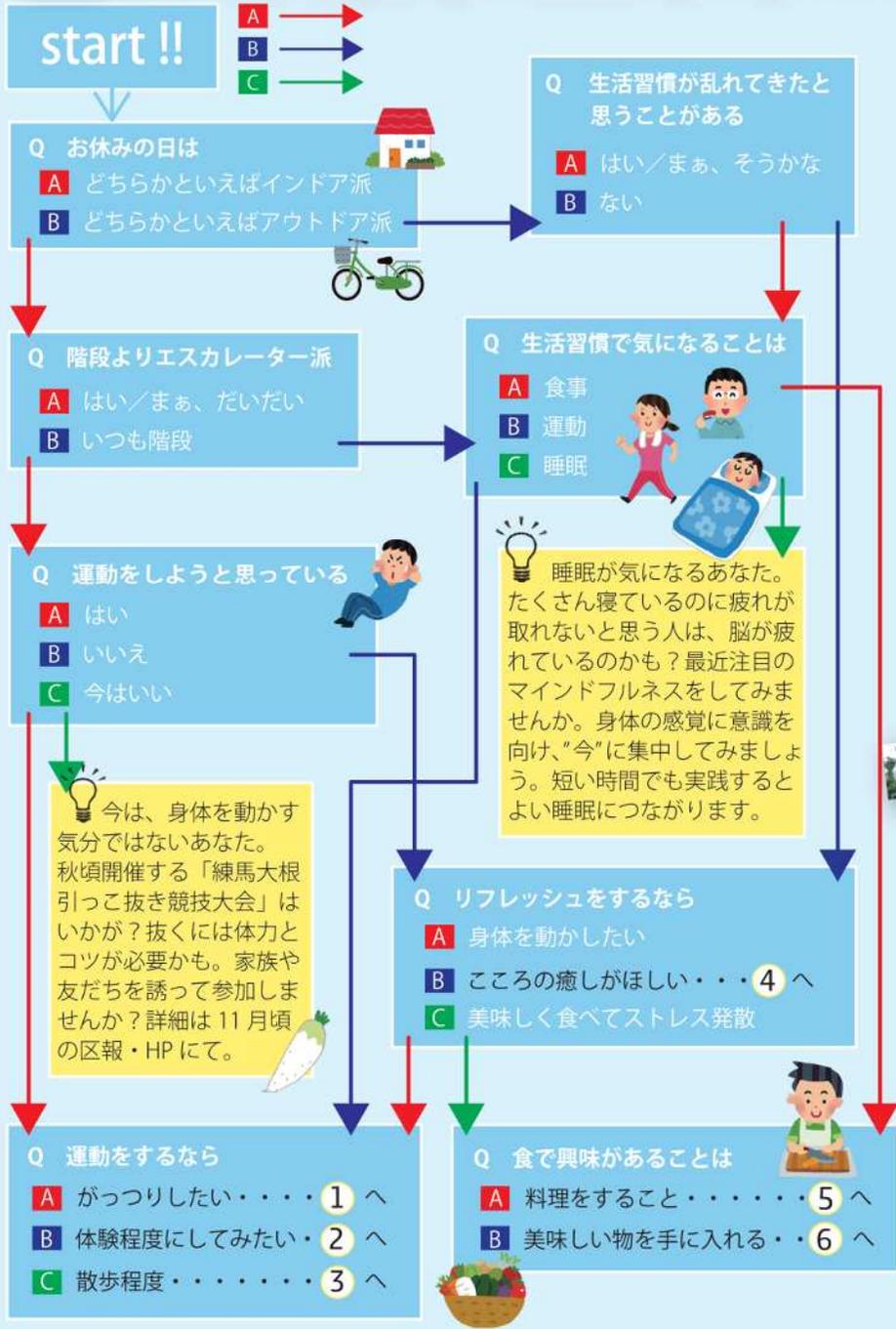
あなたは何タイプ？  
フローチャートで  
チェック！

春こそ...今日も明日も健康日和に!

あなたはどんなタイプ?  
あなたに合った健康づくりは?

区の事業

健康づくりにつながるオススをチェック!



新年度に限り「今年こそ!」と思うことはありませんか?この時期、健康を意識する方が増えるようです。今回、区が実施または区が関わっている様々な事業の中で、健康づくりにつながるものを一部で紹介します。身近で気軽に始められるのが、地元の良いところだと思います。早速チェックしてみてください!

**1 がっつき運動をしたいあなたへ 6月1日募集開始!**  
 「子育て・仕事で忙しい人のための個人指導型フィットネスプログラム」で3か月間運動を!  
 30~64歳の区民の方(H29.6.1時点)を対象にした毎年人気がある有料の事業です。区内のスポーツクラブにて12回の施設利用ができます(トレーナーによるマンツーマン指導3回含む)。詳しくは、6月1日号の区報、HPで!

**2 体験程度に運動をしてみたいあなたへ**  
 健康部が開催している「健康づくり講座」をご存知ですか?  
 健康推進課や区内6か所ある保健相談所では、「健康づくり講座」を開催しています。お子さん連れで参加できる講座、若い方向けや女性向けの講座など内容はいろいろです。参加は無料。2月に好評だったコンディショニング講座は次回夏こそ開催予定!要チェックです!

**3 散歩程度の運動をしたいあなたへ**  
 区内の「ウォーキングコースMAP」を手に入れて歩いてみましょう。  
 史跡や公園などをめぐる9コースの「ねりまの散歩道」、練馬の魅力がたっぷり詰まった「まち歩き観光まっぷ」、保健相談所が地域の方と作った「石神井・大泉エリアはじめのさん歩応援マップ」「田柄ウォーキングマップ」などオススはいろいろ。MAPは区役所やココネリなどで配布しています。

**4 心の癒しがほしいあなたへ**  
 バラの香りに包まれる「ローズガーデン」はいかが?見ごろは春と秋!  
 光が丘にある四季の香ローズガーデンはバラの香りをテーマにした庭園。約180品種が植栽されており、季節ごとに体験型のイベントを企画しています。おすすめは藤色の「しのぶれど」という品種。濃厚で芳醇な甘い香りが特徴です。バラの香りに癒されに行きませんか。

**5 料理をすることに興味があるあなたへ**  
 「男子料理部」に参加しませんか?/栄養士作成の冊子「野菜とれとれ」もオスス。  
 料理「超」初心者の7才・7才男向けに料理教室を開催します。練馬産野菜でこころとからだに栄養を!(定員24名先着順)  
 日時:平成29年5月27日(土)11:00~13:30  
 場所:練馬区立生涯学習センター(練馬図書館横)  
 申込は、平成29年4月24日(月)から電子申請で受付開始!

**6 美味しい食べ物を手に入れたいあなたへ**  
 新鮮で旬な農産物が手に入る直売所やマルシェに足を運んでみましょう。  
 23区内で最大の農地面積を有する練馬区。農業者が直接農産物を販売する自宅前直売所がたくさんあります。また、会社帰りの人も気軽に寄れる、練馬駅近くのココネリで年10回開催予定の「ネリマナイトマルシェ」、区内女性農業者が開催する女性目線ならではの「ねりまde女子マルシェ」など個性豊かな「マルシェ」もオスス。地元だからこそ手に入れられる美味しいものを探しに行きませんか。

