



みんなでのばそう！健康寿命！

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

食 事

手作り弁当コンテスト・朝食レシピコンテスト最優秀賞を発表！

11月のスマイル強化月間の一環として、手作りお弁当コンテスト・朝食レシピコンテストを開催し、第1次・2次審査を経て、最優秀賞と優秀賞が決定しました。応募総数931点の中から選ばれた、最優秀賞を紹介します。

◇手作り弁当コンテスト

主食3・主菜1・副菜2がそろったもので、市内産の食材を使ったものです。

【小学生部門：最優秀賞】 応募数 50 点

堀生 彪駕さん（高泊小学校 6 年）

「とりそばろで、あっさりとしたキンパをつくりました。野菜も入って栄養がいっぱいです」



【中学生部門：最優秀賞】 応募数 398 点

石川 月菜さん（高千帆中学校 2 年）

「市内産の食材をたくさん使ったり、食欲がわくように見栄えのいいお弁当にしました」



【高校生部門：最優秀賞】 応募数 105 点

原田 奈緒さん（厚狭高等学校 3 年）

「おにぎりは2種類の味にしました。主菜の野菜巻きフライは梅肉をのせ、さっぱりと食べることができます」



◇朝食レシピコンテスト

1人分の野菜80g以上で、市内産の食材を使ったものです。

【最優秀賞】 応募数 378 点

吉田 楓摩さん（高泊小学校 5 年）

「たっぷりの野菜と、ぎょうざの皮を使って、ピザ風にしたパリパリの生地がポイントです」



4部門の入賞作品を参考にスマイルエイジング

「食事」の市民チャレンジ目標「主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう」を实践しましょう！



【弁当】 【朝食】

市民病院から耳よりな情報を市民のみなさんにお届けします。

こちら市民病院です

出産の選択肢～無痛分娩を行っています～

当院では、7月から陣痛などの分娩に伴う痛みを緩和しながらお産に臨む、計画無痛分娩をはじめとしています。陣痛は母体の体力を激しく消耗しますが、産後にはすぐに授乳・育児が始まります。母児ともに無事お産を乗り越え、元気に赤ちゃんを育てていくために、選択肢の一つとして提供できたらと考えています。

無痛分娩は、背骨の中の「硬膜外腔」という

場所に薬を注入し痛みを取ります。

メリットは、痛みのストレスを軽減することで体力の温存を図ったり、出産に落ち着いて臨めること、分娩後の縫合・診療の痛みがないこと、分娩後の回復が早い傾向にあることなどです。デメリットは、陣痛が弱くなり分娩時間が長くなったり、いきみがかかりにくく吸引・圧出分娩の割合が増えること、硬膜外麻酔に伴う合併症（発熱、頭痛、血圧低下、神経障がいなど）を生じる可能性があることなどです。

興味をもってくださった方は、ぜひご相談ください。

岡山陽小野田市民病院 ☎ 83-2355 <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp>