

あなたの健康

応援します。

インフルエンザに
負けないために

インフルエンザに感染すると...39度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、喉の痛み、鼻汁などの症状がでます。さらに、気管支炎や肺炎を併発し、重症化しやすいという特徴があります。流行時期は...地域差、気候による流行のピークがありますが、例年12月下旬から3月上旬です。

かかってしまったら...
単なる風邪と判断せずに、早めに医療機関を受診しましょう。そして、安静、休養と十分な睡眠をとり、水分補給をしっかりとしましょう。また、加湿器をつけたら、濡れたタオルをかける



などして、適度な湿度を保ちましょう。

かからないようにするには...うがいや手洗いをしっかりとしましょう。また、睡眠不足にならないように規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事（特にビタミンCの摂取）を心がけましょう。

予防接種は受けたほうがいいのか...大人の場合は、予防接種を受けることでかかりにくくなったり、重症化を予防する効果があると言われています。また、65歳以上の方は公費負担がありますので、インフルエンザ接種券と健康手帳をお持ちのうえ、医療機関を受診してください。

乳幼児の場合は、大人ほどの高い予防効果は期待できませんので、接種してもしっかりと予防してあげてください。

(市保健師 影土井圭子)

からだ元気

ヘルシーメニュー

「今日のご飯なあに？」おいしい手作りの料理を目の前になると少々形が悪くてもみんな笑顔になったり、おしゃべりになったり!! 食べ物は単に生きるためにとるものでなく、心も元気にしてくれます。旬の食材が一年中お店に出回っているからこそ、その季節を大切に旬の素材をみんなと一緒に味わいたいですね。



鮭の味噌マヨネーズ焼き

この時期、脂ののった鮭に一味違う風味の味噌とマヨネーズたれを混ぜ合わせた一品です。忙しい朝に、お弁当のおかずにもぴったりのスピード料理です。

材料：4人分（調理時間約10分）

- 鮭...70g×4切、みりん...小さじ2
- 酒...小さじ2強、醤油...小さじ2
- ねぎ...20g、生姜...8g
- 味噌...小さじ4(24g)
- マヨネーズ...小さじ4(16g)
- すりごま...小さじ4、レモン...1/2個

作り方

鮭はみりん、酒、醤油で下味をつける。ねぎは小口切り、生姜はせん切りにし、味噌、マヨネーズ、すりごまとよく混ぜ合わせておく。フライパンを熱し、片方の身に焼き目がついたら裏返し、をまんべんなくのせて焼く。をレモンと一緒に盛りつける。

1人分栄養価

エネルギー182kcal、カルシウム71mg、食物繊維2.1g、食塩相当量1.2g
(市栄養士 原田成子)

す
やか
が
通信

12月

問合せ あいばーく光健康増進課
0833(74)3007

健康相談

日時・場所 7日 周防公民館 / 16日 三島公民館 / 20日 室積公民館 / 24日 浅江公民館
いずれも9時30分～11時
内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など
健康増進課では、月曜日から金曜日（祝日を除く）の9時から16時30分まで、随時相談に応じます。（電話も可）
また、禁煙相談や脳いきいき相談（もの忘れ、痴ほう予防、痴ほう介護等の相談等）も、随時予約制で行っています。

育児相談

日時・場所 2日 13時30分～15時
あいばーく光 / 16日 9時30分～11時

11時・三島公民館 / 20日 9時30分～11時
11時・室積公民館 / 21日 9時30分～11時
大和保健センター
内容 身体測定、発育チェック、個別保健相談
持参物 母子健康手帳

離乳食教室

日時・場所 8日 13時～15時
あいばーく光
対象 1歳～1歳1か月児とその保護者
内容 離乳食のお話、育児相談、身体計測等
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙

歯の健康相談

日時・場所 2日 13時30分～15時
あいばーく光 / 16日 9時30分～11時

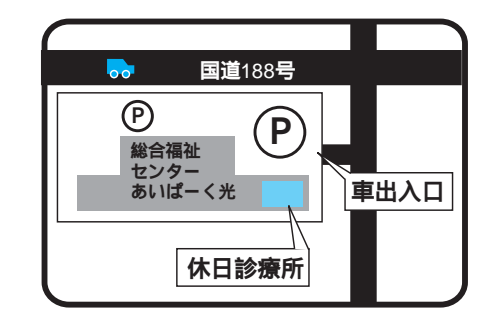
11時・三島公民館 / 20日 9時30分～11時
室積公民館
内容 口腔内チェック、歯みがき指導、相談
持参物 歯ブラシ、母子健康手帳
大人は健康手帳
あいばーく光では、無料で成人歯科健診も実施します。対象者は、母親・妊婦と40歳以上の人です。（13時30分～14時30分受付）

3歳児健診

日時・場所 17日 13時～14時
あいばーく光
内容 小児科診察、保健相談、身体計測、歯科健診
持参物 母子健康手帳、健康診査

休日診療所をご利用ください

診療科目 / 内科系・外科系
診療時間 / 午前9時～午後5時
電話番号 / 0833(74)1399
12月の診療日 / 5日、12日、19日、23日、26日、31日
外科系で12日は皮膚科、23日は耳鼻科、31日は眼科の医師が診療します。



場所：総合福祉センターあいばーく光
車出入口から入ってすぐ左

票、尿
母親教室
日時・内容 11月30日・おっぱいの話、オリエンテーション / 12月7日・妊娠中の栄養、調理実習 / 15日・出産の準備等 / 18日・お父さん出番ですよ等 / 22日・赤ちゃんのために丈夫な歯を など
いずれも9時30分～11時30分（7日は13時まで）
場所 あいばーく光
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙、7日はエプロンと調理実習代200円、18日はエプロン、22日は使用中の歯ブラシ
1週間前までに電話でお申し込みください。