

すたがが通信

5月

問合せ 健康増進課(あいぱーく光)

☎0833(74)3007

育児相談
1歳児お誕生相談
歯の健康相談

日時・場所 1日(木) 13時30分～15時・あいぱーく光 / 13日(火) 9時30分～11時・周防公民館 / 21日(木) 9時30分～11時・島田公民館 / 23日(金) 9時30分～11時・浅江公民館

* おもちゃ移動広場を開催
木のおもちゃで一緒に遊ばしよ
う。安心・安全なおもちゃと遊び方を紹介します。



内容 育児相談：身体計測、個別保健相談など
1歳児お誕生相談：身体計測、事故防止、予防接種の個別相談、歯科相談
歯の健康相談：口腔内チェック、歯磨き指導、相談

持参物 育児相談：母子健康手帳
1歳児お誕生相談：母子健康手帳、案内用紙、使用中の歯ブラシ
歯の健康相談：歯ブラシ、母子健康手帳(大人は健康手帳)

健康相談

日時・場所 13日(火)・周防公民館 / 14日(水)・大和公民館 / 19日(月)・室積公民館 / 22日(木)・三島公民館 / 23日(金)・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(電話も可)に応じます。

また、禁煙相談、脳いきいき相談(もの忘れ、認知症予防などの相談)、専門医師による心の健康相談も予約制で行っています。

成人歯科健診

日時・場所 1日(木) 13時30分～14時30分・あいぱーく光
対象者 2歳児の保護者、妊産婦、40歳以上の市民
内容 歯科医師による歯周疾患健診、歯科衛生士による歯科指導など
持参物 母子健康手帳、健康手帳、使用中の歯ブラシ

1歳6か月健診

日時・場所 16日(金) 12時50分～13時50分・あいぱーく光
内容 身体計測、歯科健診、小児科診察、栄養・歯科・保健相談など
持参物 母子健康手帳、健康診査票

母親教室

日時・内容 5月19日(月)・おっぱい育児の話 / 5月26日(月)・出産の準備、妊婦体操 / 6月3日(火)・妊娠中の栄養、調理実習 / 6月14日(土)・家族学級、沐浴実習 / 6月24日(火)・歯科の話等
いずれも9時30分～11時(6月3日(火)は13時まで)
場所 あいぱーく光

持参物 母子健康手帳、ご案内用紙、6月3日(火)はエプロンと調理実習代200円、6月14日(土)はエプロン、6月24日(火)は使用中の歯ブラシ
5月26日(月)は体操のできる服装でお越しください。
1週間前までに電話でお申し込みください。

休日診療所のお知らせ



診療科目 / 内科系・外科系
診療時間 / 9時～17時
電話番号 / 0833(74)1399

5月の診療日 / 3日(祝)、4日(祝)、5日(祝)、6日(休)、11日(日)、18日(日)、25日(日)
外科系で6日(休)は皮膚科、11日(日)は眼科、25日(日)は耳鼻科の医師が診療します。

受診の際は、必ず健康保険証、お薬手帳をお持ちください。



場所：総合福祉センターあいぱーく光
車出入口から入ってすぐ左

からだ元気

ヘルシーメニュー

旬の食材「新玉ネギ」を使って一年中出回っている玉ネギですが、今は軟らかくて甘い新玉ネギの季節。玉ネギを、酢の利いた調味液に漬け込むので、辛みが抜けて後味がすっきりします。



おかず風オニオンスライスサラダ

材料：4人分（調理時間約20分）

新玉ネギ...2個（約300g）

豚薄切り肉...200g

A〔しょうゆ...大さじ2と1/2 酢...大さじ3

みりん...大さじ1〕

ごま油...大さじ1 ミツバ...適量

作り方

玉ネギは縦半分に切ってから薄切りにする。ボウルに調味液Aを入れてよく混ぜ合わせ、の玉ネギを加えて、玉ネギが茶色になるまで漬け込む（10分以上）。

豚肉は一口大に切る。

フライパンにごま油を熱し、豚肉を強火でいため、火が通ったらすぐに を加えてさっと混ぜる。

食べる直前にミツバのざく切りを混ぜ合わせ、皿に盛る。ちぎったレタスに包んで食べてもおいしい。

1人分栄養価

エネルギー170kcal たんぱく質48.1g 脂質8.2g
カルシウム21mg 食塩相当量1.6g

（上島田地区食生活改善推進員）

あなたの健康

応援します。

特定健診・特定保健指導が 始まりました

健康への関心が高まっているにもかかわらず、生活習慣病は増え続け、いまや死亡原因の約6割を占め、国民医療費の約3分の1にもなっています。この生活習慣病の発症に大きく影響しているのがメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）です。

そこでメタボリックシンドロームに着目した健診「特定健診」を行い、特定健診で生活習慣病の危険が見つかった人には、生活習慣改善のための支援「特定保健指導」が行われることになりました。

対象

40～74歳の人

75歳以上の方は、後期高齢者医療広域連合が健康診査を行います。

実施

医療保険者（組合健保、政府管掌健康保険、国保など）が加入している被保険者・被扶養者（家族）に実施します。

加入している医療保険者から案内が届きます。

健診内容

身長・体重・腹囲測定、血圧測定、肝機能検査、血液化学検査、尿検査、問診

医師の判断で心電図、眼底検査、貧血検査

新たに腹囲測定やLDLコレステロール検査が加わりました。

特定保健指導

生活習慣病の危険度に応じ、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つのグループに分け、生活習慣病に進行しないための目標・計画を専門家が対象者とともに考え、運動や食事を中心とした生活習慣改善の支援を行います。

自分自身の健康を守るために、年1回は必ず健診を受け、健康の大切さを考える機会にしましょう。

（市保健師 小熊紀美恵）