

すたが通信

6月

問合せ 健康増進課(あいぱく光)

☎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 5日(木) 13時30分～
15時・あいぱく光/11日(木) 9時
30分～11時・大和公民館/16日(用)
9時30分～11時・室積公民館/26日
(木) 9時30分～11時・三島公民館

*おもちゃ移動広場を開催
木のおもちゃで
一緒に遊びましょう。
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

あいぱく光において、2歳児歯科相談を実施しています。対象者には事前案内をします。

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：使用中の歯ブラシ、母子健康手帳(大人は健康手帳)

健康相談

日時・場所 3日(火)・周防公民館/11日(木)・大和公民館/16日(用)・室積公民館/26日(木)・三島公民館/27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 5日(木) 13時30分～14時30分・あいぱく光
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

3歳児健診

日時・場所 20日(金) 12時50分～13時50分・あいぱく光
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(事前に配布)、尿

離乳食教室

日時 18日(木) 13時～15時(受付は13時30分まで)
場所 あいぱく光
対象 3～4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
持参物 母子健康手帳、案内用紙

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

6月の診療日 / 1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)

外科系で1日(日)は耳鼻科、8日(日)は眼科、29日(日)は皮膚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「新ジャガイモ」を使って
ジャガイモのビタミンCは他の食品に含まれる
ビタミンCと比較すると、加熱による損失が
少ないのが特徴です。



新ジャガと牛肉の

オイスターソース煮込み

材料：4人分（調理時間約20分）

新ジャガイモ...500g 牛細切れ肉...200g
絹さや...30g 塩...少々 サラダ油...大さじ1/2
A〔顆粒チキンスープの素（中華風）...小さじ
1/2 オイスターソース...大さじ2 コショウ...
少々〕

作り方

ジャガイモは水でよく洗う。絹さやは筋を取り、
塩少々を入れた熱湯で色よくゆでて水にとる。

フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて中火
で熱し、ジャガイモを5分間いためる。牛肉を加
えてさらにいため、肉全体に火を通す。

Aの材料と水カップ1と1/2を加え、落としぶ
たをして中火にかける。時々混ぜながら汁気が
なくなるまで煮詰める。

器に盛り、絹さやを散らす。

1人分栄養価

エネルギー238kcal たんぱく質12.0g 脂質
10.0g カルシウム12mg 鉄1.4mg カリウム
709mg ビタミンC45mg 食物繊維1.8g 食塩
相当量1.1g

（三井地区食生活改善推進員）

4月25日号のヘルシーメニューの作り方に誤
りがありました。お詫びして訂正します。

（誤）～、火が通ったらすぐに を加えて
さっと混ぜる。 （正）～、火が通ったらす
ぐに に加えてさっと混ぜる。

あなたの健康

応援します。



問合せ 光総合病院
0833(72)1000 FAX0833(72)6018
Eメール hikari@hospital.city.hikari.lg.jp

あなたにもできます ハンズオンリーCPR（心肺蘇生法）

想像してください。あなたは駅で東京行き
の新幹線を待っています。あなたの目の前で、50
歳くらいの男性が突然卒倒しました。あなたは
どう行動しますか。

突然倒れた人を助けるためには、AED（自動
体外式除細動器）をなるべく早く使うべきです
が、それだけでは不十分です。

最近、CPR（心肺蘇生法）を正しく行うこと
が、救命のためには非常に重要であることが分
かってきました。

アメリカ心臓協会は、目の前で突然倒れた成人
に対しては、ハンズオンリーCPRを行ってくだ
さいと呼び掛けています。ハンズオンリーCPRと
は、人工呼吸をしないCPRです。目の前で倒れた
人を見たら、すぐに次のようにします。

119番に通報する。

胸の中央を強く、速く押す。（胸が4～5cm沈
むくらい、1分間に100回のテンポで押す。）

知らない人に口対口人工呼吸をするのは抵抗
感があります。そのため、CPRをためらってし
まう人が多かったのですが、ハンズオンリー
CPRはそのハードルを低くでき、より多くの
人がCPRをしてくれると期待されています。

ハンズオンリーCPRは簡単にできますが、講
習会に参加し人形を相手に練習をすると、長い
間忘れません。

アメリカ心臓協会は一般の市民に対し、ハー
トセイバーAEDという心肺蘇生法の講習会を開
いています。日本では日本ACLS協会が全国で
コース展開を行っています。ホームページ
(<http://www.acls.jp>)をご覧ください。もちろん
光市近辺でもコースを行っています。

あなたの力で、命の助かる人がいるのです。
正しい心肺蘇生法を習ってみませんか。

（光総合病院 麻酔科 竹中智昭 医師）