

すたが通信

7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 1日(火) 9時30分～
11時・周防公民館 / 3日(木) 13時30分～15時・あいぱく光 / 16日(木) 9時30分～11時・島田公民館 / 25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

あいぱく光で、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 1日(火)・周防公民館 / 9日(木)・大和公民館 / 14日(月)・室積公民館 / 24日(木)・三島公民館 / 25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 3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

1歳6か月健診

日時・場所 18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、栄養相談、歯科相談、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)



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

7月の診療日 / 6日(日)、13日(日)、20日(日)、21日(祝)、27日(日)

外科系で21日(祝)は眼科、27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「ニラ」を使って

豚肉はビタミンB₁が多く、疲労回復、食欲不振、いらいらなどを解消します。ネギやタマネギ、ニンニク、ニラなどに多く含まれるアリシンは、B₁の吸収を高めるので一緒に食べると効果的です。また、アリシンは水溶性なので、汁ごと食べる料理がよいでしょう。



ニラ豚いため

材料：4人分（調理時間約15分）

豚肉（薄切り）...200g ニラ...40g

キャベツ...300g ニンジン...20g

豆板醬...好みで ごま油...大さじ1

A〔砂糖...大さじ1/2 酒...大さじ2

しょうゆ...大さじ2 塩・コショウ...少々〕

作り方

キャベツはしんを取り、葉を3cm程度に刻む。

ニラも3cmくらいに切り、ニンジンはせん切りにする。

フライパンに油を引き、キャベツをいためたら別皿へ移す。

のフライパンに豚肉とニンジンおよびニラを入れていため、好みで豆板醬を加え、火が通ったらAを入れ軽くいためる。

最後にキャベツを合わせる。

1人分栄養価

エネルギー172kcal たんぱく質11.0g

脂質10.5g カルシウム42mg 鉄1.1mg

食物繊維1.8g 食塩相当量1.3g

（地域活動管理栄養士 磯部則子）

あなたの健康

応援します。

口の中からはじめる健康づくり

私たちの口の中には、むし歯や歯周病の原因となる多くの細菌がいます。口の中を不潔にしていると、汚れ（食べかすなど）を栄養分として細菌がますます増えてしまいます。

最近、歯周病の病原菌そのものや病原菌の作り出す毒素が、他の臓器にまで影響を与えて、動脈硬化や心臓の病気、早産や糖尿病などといった病気を誘発し、逆にこれらの病気が歯周病を悪化させることも明らかになってきました。



歯周病が全身に与える影響

脳梗塞、^{こうそく}感染性心内膜炎、動脈硬化、誤えん性肺炎、胃腸障害、肩こり、神経痛など

歯周病予防のポイント

食後3分以内に歯を磨く。

小さめの歯ブラシを使用し、1本ずつ磨く。補助用具（フロス、歯間ブラシ）を使用する。

不規則、不摂生な生活を見直す。

年1回は歯科医院で健診を受ける。

（市歯科衛生士 藤村久美）

市では、毎月第1木曜日の午後、あいぱーく光において成人歯科健診を実施しています。歯周病の検査も実施しています。

気軽にご利用ください。

問合せ

健康増進課

☎0833(74)3007

