

すたが通信

11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 *4日(火) 9時30分～11時・周防公民館 / 6日(木) 13時30分～15時・あいぱく光 / 26日(木) 9時30分～11時・島田公民館 / *28日(金) 9時30分～11時・浅江公民館

*…おもちゃ移動広場を同時開催
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。
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 4日(火)・周防公民館 / 12日(木)・大和公民館 / 17日(月)・室積公民館 / 20日(木)・三島公民館 / 28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)に心じます。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 6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 21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)

母親教室

日時・内容 25日(火)・おっぱい育児の話 / 12月2日(火)・出産の準備、妊婦体操 / 12月5日(金)・妊娠中の栄養、調理実習 / 12月13日(土)・家族学級、沐浴実習 / 12月18日(木)・歯科の話、妊婦交流会 いずれも9時30分～11時30分(5日は13時まで)
場所 あいぱく光

持参物 母子健康手帳、案内用紙、12月2日(火)は体操のできる服装、12月5日(金)はエプロンと調理実習代200円、12月13日(土)はエプロン、12月18日(木)は使用中の歯ブラシ
11月18日(火)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
11月の診療日 / 2日(日)、3日(祝)、9日(日)、16日(日)、23日(祝)、24日(休)、30日(日)
外科系で3日(祝)は耳鼻科、23日(祝)は眼科、30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

フルシーメニュー

旬の食材「サトイモ」を使って
サトイモは、でんぷんや水分、食物繊維を多く
含み、胃腸の調子を整え、便秘に効果的です。



サトイモ

里芋エビ入りあんかけ

材料：2人分（調理時間約20分）

サトイモ...2~3個（約200g） 無頭エビ...4尾

A【かつおだし...大さじ1/2 しょうゆ...大さじ1
みりん...大さじ1】 サラダ油...少々

B【かつおだし...1カップ 砂糖...小さじ1
しょうゆ...大さじ1】

C【片栗粉...大さじ1 水...大さじ1】
ネギ...適宜（カイワレやミツバでもよい）

作り方

サトイモはたわしで洗い、耐熱皿に並べてふんわりとラップを掛けて電子レンジ（500W）で4分、ひっくり返して1分加熱し、冷めたら皮をむく。

をつぶしてAを加え混ぜる。

えびは背わたを取りさっとゆで、尾を一節残して殻をむき、背開きにする。

で の尾を残してくるむ。（手水をつけて扱おうとくっつかずにきれいに行ける。）

フライパンに少量の油を引いて、 を入れ両面に焼き色を付ける。

Bを煮立て、Cの水溶き片栗粉を加えあんを作る。

を器に盛り をかけ、小口切りしたネギを散らす。

パン粉など衣を付け、油で揚げてもよい。

1人分栄養価

エネルギー135kcal たんぱく質9.6g 脂質0.2g 食物繊維2.3mg 食塩相当量2.8g

（光井地区食生活改善推進員）

あなたの健康

応援します。

歩くことから始めよう！

ウォーキングの効果

ウォーキング（歩くこと）は、いつでもどこでも誰でも手軽にできる運動で、心肺機能や体力を保持増進し、動脈硬化を抑えるなど生活習慣予防につながります。また、ストレス解消や骨粗鬆症の予防など、さまざまな効果があることが確認されています。

ウォーキングは、長時間続ける方が、心肺機能や筋力・体力の増進において効果的ですが、短時間を数回に分けて行うことでも十分な効果があります。これまでは、脂肪を効率よく燃焼させるためには、30分は続けて歩くことが必要といわれてきましたが、最近では1回10分のウォーキングを3回に分けて行うことでも、30分継続した時と同じような効果が期待できるといわれています。ウォーキングをする時間が取れないという人も、職場やスーパーなどで離れた駐車場を利用したり、エレベーターではなく階段を使ったりするなど、短時間でも生活の中で工夫してウォーキングを取り入れましょう。

歩数計（万歩計）をつけてみよう

健康維持のためのウォーキングの目安は、1日8,000~1万歩といわれていますが、あまり大きな目標は挫折の原因にもなります。まずは、歩数計で自分の1日の歩数を計測し、1日1,000歩増やすことから始めましょう。日々のウォーキングが数字として見えることで、それが楽しみになり、継続につながります。

ウォーキング大会に参加しませんか

11月9日(日)に、白砂青松が続く素晴らしい室積海岸と、歴史を感じさせる海商通りをウォーキングする「第1回ひかりふるさとウォークin室積」を開催します。距離は6km、8km、12kmから選べるため、初心者の方も大丈夫です。楽しみながらウォーキングをしましょう。

ウォーキング大会の詳細は、市広報9月25日号をご覧ください。

（市保健師 安武節枝）