

す やが 通信

3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 *3日(火) 9時30分
11時・周防公民館 / 5日(水) 13時30分
15時・あいぱく光 / *18日(水)
9時30分 / 11時・島田公民館 / 27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 3日(火)・周防公民館 / 11日(水)・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(水) 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

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
3月の診療日 / 1日(日)、8日(日)、15日(日)、20日(祝)、22日(日)、29日(日)
外科系で1日(日)は耳鼻科、8日(日)、20日(祝)は皮膚科、15日(日)、22日(日)、29日(日)は外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

1歳6か月児健診

日時・場所 27日(金) 12時50分 / 13時50分・あいぱく光
内容 身体計測、小児科診察、歯科健診、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)



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

秋から冬にかけておいしいサトイモは、胃の粘膜を保護する働きがあります。主成分は糖質ですが、カロリーは意外に低めで、他にカルシウムやカリウムを多く含んでいます。



サトイモとシメジの梅肉酢

シメジと合わせ、梅肉であえる変わった取り合わせ。サトイモと梅の味がマッチして、彩りもきれいな一品です。

材料：4人分（調理時間約15分）

サトイモ...2~3個（350g） シメジ...150g
万能ネギ...2~3本 キヌサヤ...少々
梅肉酢基本分量【梅干し...2個（味を見て加減）
だし汁...大さじ2 酢...大さじ2 砂糖...小さじ2
薄口しょうゆ...少々】

作り方

サトイモは皮をむいて、一口大の乱切りにして鍋に入れ、米のとぎ汁をかぶるほど加えて火にかける。煮立ったら火を弱め、柔らかくゆでてぬるま湯で洗い、ざるにとって水気をふき、梅肉酢少々を絡める。

シメジは石づきを取って小房に分け、さっとゆでてざるにとり、水気を切る。万能ネギは小口切りにする。

サトイモとシメジを混ぜ、梅肉酢であえ、器に盛って万能ネギを散らす。

1人分栄養価

エネルギー66kcal たんぱく質2.2g 脂質0.1g
カルシウム15mg 食塩相当量0.9g

（上島田地区食生活改善推進員）

あなたの健康

応援します。

花粉を寄せ付けないために

そろそろ花粉症の時期がやって来る…。春を前にして憂うつな人も多いのではないのでしょうか。花粉症の予防は、まずは花粉を避けることですが、花粉にまったく触れないようにするのは無理です。以下の点に注意して、できるだけ花粉と触れないような生活を送りましょう。

外出する時

風の強い晴れた日は、外出を控えめにする。

特に、昼前から15時頃までが花粉の飛ぶピークです。

メガネ、マスク、スカーフ、帽子などを着用する。

服は、花粉が付きにくいすべすべした素材のものを選ぶ。

髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪に付かないようにする。

花粉の侵入を防ぐために、車の通風口は閉じるようにする。

家に入る前には玄関先で、衣服や髪、持ち物に付いた花粉を払う。

帰ったら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする。



家にいる時

風の強い晴天の日は、窓を開けっ放しにしない。換気をするなら、花粉の飛ぶ量が少ない夜間が早朝にしましょう。

空気清浄機で室内の空気をきれいにする。フィルター付きの空気清浄機で、花粉をシャットアウト。室内の空気をきれいにしてきましょう。

室内の掃除を小まめにする。

床・ソファ・カーテンなどは、掃除機で花粉を吸い取ります。仕上げに、ぬれぞうきんで、取り残した花粉をふき取りましょう。

外に干した洗濯物や布団は、よくはたいてから取り込む。

環境省では、花粉の飛散状況について、「花粉観測システム」等により、情報を提供しています。花粉情報をチェックし、予防グッズや薬をうまく活用しながら、つらいシーズンを乗り越えましょう。

（市保健師 柏村美歩）