

すた やが か通信

4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 2日(木) 13時30分～
15時・あいぱく光/8日(木) 9時
30分～11時・大和公民館/20日(用)
9時30分～11時・室積公民館/23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：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 8日(木)・大和公民館/20日(用)・室積公民館/23日(木)・三島公民館
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 2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

離乳食教室

日時・場所 15日(木) 13時～15時(受付13時30分まで)・あいぱく光
対象 3～4 か月児とその保護者
内容 離乳食の話、育児相談、身

体計測など

持参物 母子健康手帳、ご案内用紙



3 歳児健診

日時・場所 17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)、尿少量

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

4月の診療日 / 5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、29日(祝)

外科系で5日(日)は耳鼻科、19日(日)は眼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「キャベツ」を使って
キャベツにはビタミンU（キャベジン）が含まれており、胃粘膜等、粘膜系の健康維持作用があります。また、ビタミンCも豊富です。



キャベツのカレースープ煮

キャベツに多く含まれる栄養素は水に溶けやすいため、そのまま体に取り入れるには、生で食べる方法が効果的ですが、体を冷やしたり、多量に食べる事が難しいため、スープ煮や汁物にすることで、かさが減って食べやすくなります。煮汁に溶け出した栄養素を取るためにも、スープまできちんと飲むようにしましょう。

材料：4人分（調理時間約20分）

キャベツ...160g ジャガイモ...120g
タマネギ...120g ニンジン...40g
鶏もも肉...60g 水...480cc コンソメ...4g
食塩...0.8g カレー粉...0.8g
ブロッコリー...40g

作り方

ブロッコリーは小房に分けてゆでる。

その他の野菜、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。

ジャガイモ、タマネギ、ニンジンをスープ（水とコンソメ）に入れ、火にかける。

沸騰したら鶏もも肉を入れる。

あくを除いてキャベツを入れ、塩、カレー粉で味を調える。器に盛ってブロッコリーをのせる。

1人分栄養価

エネルギー70kcal たんぱく質4.7g 脂質0.8g
カルシウム33mg 食塩相当量0.6g

（子ども家庭課栄養士 野田優子）

あなたの健康

応援します。



■問合せ 大和総合病院
☎0820(48)2111 FAX0820(48)3924
Eメール yamato@hospital.city.hikari.lg.jp

更年期を上手に過ごすために

更年期とは？

女性は、45歳頃から体にいろいろな変化が出てくるようになります。急に顔がほてったり、肩こりや腰痛が出てきたりします。また、気分的にイライラしたり、やる気がなくなってくることもあります。これらの症状は、卵巣の働きが徐々に悪くなり、女性ホルモンの分泌に異常が出てくるのが原因です。これがいわゆる更年期症状といわれるものです。

更年期の症状は？

更年期に現れる症状は、前述した症状に、手足の冷え、寝つきが悪い、頭痛、どうき、目まい、吐き気、憂うつな気分など多彩です。これらの症状の出る時期や強さには、個人差があります。まったく症状がない方や、日常生活に支障を来すほど重症の方もいます。家庭環境なども症状を左右する要因です。子どもの独立や結婚、夫の定年退職、親の介護や死などをきっかけにして、症状が出てくることもあります。

更年期を乗り切るために？

この時期をうまく乗り切るためには、まず生活リズムを整えることが大切です。適度な運動や旅行などで気分をリフレッシュするのも良いでしょう。また、何より重要なことは、家族など周りの方の理解が必要です。辛い時はお互い様です。周囲の方は優しく接してください。そして、我慢せず婦人科外来を受診してください。この時期がうまく過ごせるように話しをお聞きし、必要であれば漢方薬や精神安定剤、ホルモン療法などの治療を行います。自分のための人生をより良く過ごすために、遠慮なくご相談ください。サポートさせていただきます。

（大和総合病院 産婦人科 猪口博臣 医師）