

Health Guide

【2月号】

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康子ども課健康づくり係(☎82-3111内線615、616)へどうぞ。

保健だより

○乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3カ月児健診	27日	午後0時50分～1時10分	平成29年10月1日～10月31日生まれ
6カ月児健診	27日	午後1時10分～1時半	平成29年7月1日～7月31日生まれ
10カ月児健診	27日	午後2時～2時20分	平成29年4月1日～4月30日生まれ
1歳6カ月児健診	27日	午後0時50分～1時10分	平成28年4月26日～7月4日生まれ

○持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
○対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、必ずお越しください。
※定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。希望する人は事前に町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

○すくすくひろば

期日	場所	時間	対象者
7日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその親、祖父母
28日			

○すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。

◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

○赤ちゃんらんど

期日	場所	時間	対象者
21日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

○赤ちゃんらんどは、1歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。

▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
14日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時45分	子どもとその保護者
19日			

○出前ワイワイキッズは子育て家庭が交流する場です。

◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

○各種予防接種の実施医療機関

医療機関	所在地	電話番号
後藤医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤医院	飯岡9-23-1	82-3328

○ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎、B型肝炎の予防接種を随時行っています。希望する人は、各医療機関へお申し出ください。

○精神保健相談、こころの相談室

名称	開設日	時間	場所
精神保健相談	27日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室		午前10時～	宮古地区合同庁舎1階 一般相談室

○「精神保健相談」と「こころの相談室」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。相談を希望する人は、1週間前までに町健康子ども課健康づくり係(内線616)へお申し込みください。

電子レンジで野菜不足を解消

一人暮らしや男性世帯、料理が苦手な方の中で、いつも同じようなメニューになったり、野菜不足になったりしている方はいませんか。そのような食事が続くと、栄養バランスが偏り、生活習慣病のリスクが高まります。そこで、簡単に調理できる電子レンジを利用して野菜不足を解消しましょう。電子レンジは、下ごしらえや調理に使うことができ、調理時間も短縮できます。ビタミンやカリウムが水へ溶けだすのを防ぐ効果があるほか、加熱によってかさが減り、多くの野菜を食べることができまので、電子レンジ調理にチャレンジしてみましよう!

【電子レンジを使ったレシピ：豚肉の味噌生姜煮】

《材料》(3人分) 豚薄切り肉…200g^ア 玉ねぎ…1/2個 ニンジン…30g^イ シメジ…1/4株 A(しょうがすりおろし…小さじ1～2 味噌、みりん、酒…各大さじ2 砂糖、ごま油…各小さじ1 片栗粉…大さじ1)

《作り方》

- ①袋に豚肉、Aの調味料を入れてよくもみ込む。玉ねぎはスライス、ニンジンは千切り、シメジはほぐしておく。
- ②耐熱容器に野菜を入れ、その上に豚肉を広げてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。全体をかき混ぜてさらに3分加熱して出来上がり。

◆そのほかの野菜の加熱時間と加熱方法(600W)

食材	加熱時間	加熱方法
ブロッコリー(100g ^ア)	1分40秒	一口大に切り、ラップをして加熱。サラダやスープ、炒め物などに。
ほうれん草(200g ^イ)	2分20秒	ラップで包んで加熱し、水にさらしてあく抜き。おひたしやあえ物など。
かぼちゃ(200g ^イ)	4分	一口大に切り、ラップをして加熱。皮を上にして、しょうゆ、みりん・砂糖を加えて加熱すれば甘煮に。

○健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
1日	町中央コミュニティセンター和室	手を動かしかおでんせ(手芸作品作り) ※参加費300円
8日	町中央コミュニティセンター和室	ちよび塩クッキング教室(減塩で美味しいメニュー)
15日	保健センターホール	きっかけ運動教室
22日		

○お申し込みは、前日までに町健康子ども課健康づくり係(内線616)へどうぞ。

○骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所
13日	午後1時～2時	宮古保健所

○骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所(☎64-2218内線249)へお申し込みください。

○エイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
13日	午後3時～7時	宮古保健所	無料

○エイズに関する相談(随時)とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症検査、梅毒検査を行っています。検査は匿名で受けられます。前日までに宮古保健所(☎64-2218内線249)へお申し込みください。