

市民健康 カレンダー

10月

健康づくりは健診(検診)から!

年間の健診(検診)日程の冊子「健診(検診)カレンダー」をみながら、1年間の検診計画をたてましょう。

申込 がん検診

問い合わせ・保健センター	検診名	申込期間
土山	女性のがん検診	10月1日(月)~5日(金)
甲南	肺がん検診、胃がん検診、乳がん検診 子宮がん検診、女性のがん検診	10月1日(月)~12日(金)
信楽	肺がん検診、胃がん検診	10月22日(月)~26日(金)

※申込受付時間 9時~17時(土日祝日除く) ※実施時間および会場については健診(検診)カレンダーをご覧ください。

大腸がん検診

配布場所・問い合わせ 保健センター	配布期間	回収期間
甲賀	10月3日(水)~5日(金)	10月9日(火)~12日(金)・15日(月)
甲南	10月1日(月)~12日(金)	10月10日(水)~12日(金)・17日(水)~19日(金)
信楽	10月22日(月)~26日(金)	11月1日(木)~9日(金)

※容器の配布・回収については保健センターごとに決めさせていただいておりますので詳しくは健診(検診)カレンダーをご覧ください。

献 血

実施日	会場	種類	申込締切	問い合わせ 保健センター
17日(水)	水口保健センター	成分献血のみ	10日(水)	水口

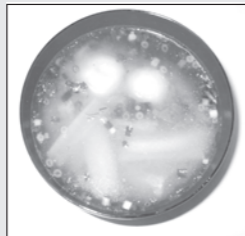
※成分献血は事前に予約が必要です。 ※注意事項がありますので、詳しくは各保健センターまでお問い合わせください。

健康推進員だより

実践しましょう

「大人の食育」
子どもの食生活の乱れが心身に影響を及ぼすことが指摘される中、『食育』が注目されて久しいですが、それでは『大人の食育』はどのようなのでしょうか。栄養バランスが偏った食事、食の乱れは、肥満や生活習慣病の原因の一つでもあるといわれています。中でも野菜摂取不足や主食不足は大きな問題となっています。そこで、健康な食生活をするために野菜摂取不足を補う簡単レシピを紹介します。

じゃがいも団子汁



~栄養価~(1人分)	
エネルギー	79kcal
たんぱく質	2.8g
カルシウム	35mg
塩分	1.0g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って竹串がすっと通るまで茹でる。
 - ②①をつぶして④を加えて8等分し、丸める。
 - ③大根は短冊切り、人参はいちょう切りにする。
 - ④こんにゃくは小さくちぎってさっと茹でる。
 - ⑤生しいたけをそぎ切りにし、油揚げは油抜きをして短冊に切る。
 - ⑥ごま油で③を軽く炒め、昆布、かつお節で取っただし汁を入れてひと煮立ちさせ、④⑤を加えて少し煮て最後に②を入れる。
 - ⑦味を調整しながら味噌を溶き入れてひと煮立ちしたら火を止め、きざんだみつばをちらす。
- ポイント●じゃがいも団子は最後に入れると崩れにくいですよ。

材料(4人分)

じゃがいも	1個(100g)	生しいたけ	2枚(30g)
片栗粉	大さじ1(9g)	油揚げ	1/2枚(20g)
小麦粉	小さじ2(6g)	ごま油	小さじ1(4g)
大根	40g	だし汁	600ml
人参	40g	味噌	32g
こんにゃく	40g	みつば	少々

バランスガイド 副菜1

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?
「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがが一目でわかる食事の目安です。コマをイメージして描き、食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表しています。



問い合わせ…健康推進連絡協議会事務局(健康推進課内)

☎65-0703 ☎63-4591

申込 病院で実施する検診

申込先	検診名	申込期間
水口市民病院	病院セット検診	受付中~12月7日(金)
紫香楽病院※1	病院セット検診	受付中~10月26日(金)
指定医療機関	子宮がん検診	受付中~平成20年3月31日(月)
指定医療機関	骨粗しょう症検診	受付中

※1 独立行政法人国立病院機構紫香楽病院 ※申込方法等詳しくは健診(検診)カレンダーをご覧ください

乳幼児健診

事業名	実施日	実施保健センター	対象者
4か月児健診	16日(火)	土山	H19.5~6月生
	25日(木)	水口	H19.6月生
10か月児健診	10日(水)	水口	H18.11月生
	16日(火)	土山	H18.11~12月生
	17日(水)	信楽	
	24日(水)	甲南	
1歳8か月児健診	2日(火)	水口	H18.2月生
	10日(水)	信楽	H18.1~3月生
2歳6か月児相談	26日(金)	甲南	H18.2~3月生
	11日(木)	土山	H17.2~4月生
3歳6か月児健診	15日(月)	水口	H17.3月生
	17日(水)	甲南	H17.3~4月生
	1日(月)	水口	H16.3月生
	19日(金)	甲賀	H16.1~3月生

※実施時間・内容・持ち物は、「健診・予防接種カレンダー」をご覧ください。

予防接種

事業名	実施日	実施保健センター(会場)	対象者
BCG	12日(金)	甲賀	H19.4.14~7.13生
	24日(水)	水口	H19.4.26~7.25生
ポリオ	2日(火)	信楽	H12.4.4~H19.7.3生
	4日(木)	水口社会福祉センター	H12.4.6~H19.7.5生
	9日(火)	甲南	H12.4.11~H19.7.10生
	11日(木)	水口社会福祉センター	H12.4.13~H19.7.12生
	18日(木)	水口社会福祉センター	H12.4.20~H19.7.19生
	29日(月)	甲南	H12.4.30~H19.7.30生

乳幼児の教室

教室名	実施日	実施保健センター	対象者
産後教室	11日(木)	甲賀	H19.8月生
	24日(水)	信楽	H19.7~8月生
	30日(火)	水口	H19.8月生
離乳食教室	5日(金)	甲南	生後4~6か月のお子さんを持つ保護者
	29日(月)	水口	

※時間・内容・持ち物などについては「健診・予防接種カレンダー」でご確認ください。

問い合わせ

健康推進課				
健康推進係	☎ 65-0703	☎ 63-4591	甲賀保健センター	☎ 88-6556 ☎ 88-6557
母子保健係	☎ 65-0704	☎ 63-4591	甲南保健センター	☎ 86-5934 ☎ 86-5974
水口保健センター	☎ 62-5336	☎ 62-5418	信楽保健センター	☎ 82-3113 ☎ 82-3138
土山保健センター	☎ 66-1105	☎ 66-1564		