

市民健康 カレンダー

2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 病院で実施する検診

申込先	検 診 名	申込期間
指定医療機関	子宮がん検診	受付中～ 3月31日(月)

※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。

献 血

実 施 日	会 場	種 類	申込締切	問い合わせ 保健センター
14日(木)	水口保健センター	成分献血のみ	2月7日(木)	水 口

※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

実践しよう 「大人の食育」PartⅡ

今回は、野菜たっぷりの「おろし汁」を紹介します。

食生活は健康生活の源ですが脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、朝食の欠食など、現在の食事には問題があります。このように栄養の取りすぎや偏りによる乱れた食生活は内臓脂肪のため込みやすくなります。毎日の食生活を見直し内臓脂肪を減らしましょう。

材 料	作り方
〈4人分〉 大根おろし 120g 油揚げ 60g 人参 40g しめじ 1/2パック 春菊 40g だし汁 550ml 酒 大さじ 2 (30g) みりん 小さじ 2 (12g) 薄口しょうゆ 小さじ 2 (12g) 塩 小さじ 1/2 (3g) かたくり粉 大さじ 1 水 大さじ 1	① 大根をすりおろす ② 油揚げは湯通しして、1cm角に切る。 ③ 人参はいちょう切り、しめじは小房に分ける ④ 春菊は2cm位の長さに切っておく ⑤ 鍋に合わせだしを入れて火にかけ、煮立ったら人参、しめじと油揚げ、春菊を加え、最後に大根おろしを汁ごと加える。 ⑥ 再び煮立ったら味を整え、かたくり粉でとろみをつけ、好みでゆずの皮で仕上げ、器に注ぐ。

エネルギー … 89kcal
たんぱく質 … 3.7g
カルシウム … 68mg
塩分 … 1.3g

※夏場は梅干しの果肉を入れ、冷やすとさっぱり食べられます。また、季節の食材を使ってアレンジしてください。各地域で健康推進員が料理講習会をしています。気軽に声をかけてください。

「だし」を とろう	昆布と かつおだし	作り方
	4人分 昆布 5cm × 8cm かつお節 15～20g	●4人分のだしに使う水の量は、約4カップです。 ●だしになる食材は、水の2～4%の量が目安です。

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

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	21日(木)	水 口	H19.10月生
	27日(水)	土 山	H19.9～10月生
10か月児健診	6日(水)	甲 南	H19.3～4月生
	13日(水)	水 口	H19.3月生
	20日(水)	信 楽	H19.3～4月生
	27日(水)	土 山	
1歳8か月児健診	5日(火)	水 口	H18.6.1～6.15生
	12日(火)	土 山	H18.5～7月生
	15日(金)	甲 南	H18.6～7月生
	19日(火)	水 口	H18.6.16～6.30生
2歳6か月児相談	13日(水)	水 口	H17.7月生
	13日(水)	甲 賀	H17.6～8月生
3歳6か月児健診	22日(金)	甲 南	H17.7～8月生
	4日(月)	水 口	H16.7.1～7.16生
	13日(水)	信 楽	H16.5.16～7.31生
	25日(月)	水 口	H16.7.17～7.31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	1日(金)	甲 南	H19.8.3～H19.11.2生
	5日(火)	甲 賀	H19.8.7～H19.11.6生
	8日(金)	土 山	H19.8.10～H19.11.9生
	28日(木)	水 口	H19.8.30～H19.11.29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	20日(水)	水 口	H19.12月生
		甲 賀	

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