

保健センターだより

5月の予定

予約・お問い合わせは・・・
八百津町保健センター
TEL43-2111(内線2561・2562)

乳幼児健診	とき	対象	受付時間
1歳6ヶ月児健診	10日(木)	H28年9月～10月生	12:50～13:00
3歳児健診	10日(木)	H27年4月～5月生	13:20～13:30

☆対象の方には、個別にお知らせします。

乳がん・子宮頸がん検診 骨粗鬆症検診

※対象者：乳がん40歳以上(S53年度生以上)
子宮頸がん20歳以上(H10年度生以上)
骨粗鬆症40、45、50、55歳の女性
(S53、48、43、38年度生)

無料で
受診できます

乳がん♥40歳・41歳の女性
(S52.4.2～54.4.1生)
子宮頸がん♥20歳・21歳の女性
(H9.4.2～H11.4.1生)

高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

平成30年度の対象者は以下の方です。

65歳：S28.4.2～S29.4.1生 70歳：S23.4.2～S24.4.1生 75歳：S18.4.2～S19.4.1生
80歳：S13.4.2～S14.4.1生 85歳：S8.4.2～S9.4.1生 90歳：S3.4.2～S4.4.1生
95歳：T12.4.2～T13.4.1生 100歳：T7.4.2～T8.4.1生

○60～65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方は、申請により接種することができます。

この制度では、今までワクチンを接種したことがない方を対象としています。

対象期間 平成30年5月1日～平成31年3月31日まで ※個別通知いたしますので、詳しくは案内をご覧ください

栄養士☆のりこさんのおすすめレシピ

～今月は新玉ねぎごはん～234kcal

玉ねぎの有効成分は、加熱しても壊れません！
血液中の不要な脂肪とコレステロールを溶かしてくれますよ！新玉ねぎの旨味で、家庭の料理をぐ～んとおいしくしてくれるのも魅力ですね♪



材料(5人分)
米 2カップ
新玉ねぎ 1個
コンソメ 小さじ2杯
オリーブオイル 少々
パセリ 少々

作り方

- ①米は洗い、30分置く。
- ②玉ねぎはスライスして①へコンソメとオリーブオイルと一緒に入れて炊く。
- ③炊きあがったごはんを混ぜて、盛り付けたらみじん切りにしたパセリをふる。

♥典子さんのひとこと♥

新玉ねぎが出回るこの時期。甘くて、おいしい玉ねぎは、ごはんとも相性ばつぐん。一度食べたら、きっとまた作りたくなる一品です。

母子手帳交付

- とき 毎週水曜日 9:00～9:30
- ところ 保健センター
- 持ち物 妊娠届出書
マイナンバーカード
(またはマイナンバー通知書+身分証)



アフタービクス・ベビーッキング

- とき 16日(水) 13:00～15:00
- ところ 保健センター
- 対象 出産後6ヶ月以内の産婦さん
- 持ち物 母子手帳、赤ちゃんのお世話に必要なもの
エプロン、三角巾
運動のできる服装・くつ、タオル、飲み物
- その他 11日(金)までに電話でご予約ください。



健康相談

- とき 毎週水曜日 10:00～11:00
 - ところ 保健センター
 - 対象 八百津町にお住まいの方
- ☆健康に関するご相談に、保健師・管理栄養士がお答えします！お気軽にお越しください。



検診日	時間・場所		
18日(金)	9:30～10:00 潮南出張所	11:00～12:00 久田見出張所	14:00～15:00 保健センター
21日(月)	9:30～11:30 和知出張所	13:30～15:00 きらり	
25日(金)	9:00～11:30 10:00～11:30	保健センター 骨粗鬆症検診同時実施	

※事前予約が必要です ※前年度受診者は受診できません