

保健 センター だより

八百津町保健センター
TEL 43-2111(内線2561・2562)

8月の 予定

乳幼児健診	とき	対象	受付時間
4ヶ月児健診	8月7日(火)	H30年3月～4月生	13:00～13:05
10ヶ月健診 & ぱくぱく歯磨き教室	8月7日(火)	H29年9月～10月生	11:20～11:25
歯科健診	とき	対象	受付時間
2歳児歯科健診	8月9日(木)	H28年6月～7月生	13:00～13:05

☆対象の方には、個別にお知らせします。ご確認ください。

アフタービクス

- とき 8月22日(水) 14:00～15:00
- 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、運動のできる服装・くつ、タオル、飲み物
- その他 8月17日(金)までに電話でご予約ください。

アルコールセミナー

8月3日(金) 19:30～21:00 場所: 保健センター
各務原病院の天野宏一先生から、お酒に関する最新情報をお伝えします。どなたでもお気軽にご参加ください。

がん検診

肝炎ウイルス検診を実施します！

各出張所と保健センターで、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・肝炎ウイルスの検診を実施します。保健センターから受診票が届いた方は、受付日時を確認して、受診してください。また、受診票が届いていない方も検診の対象となることがありますので事前に保健センターまでお問い合わせください。日程は健康カレンダーでも確認していただけます。

がん検診を受診した方には、**町指定ゴミ袋をプレゼント!**この機会にぜひ検診を受けてください。

※検診は、国保特定健診、ぎふ・すこやか健診、30's健診と同時に実施します。

※9月30日(日)午後1時～3時に乳がん・子宮頸がん検診を実施します。(要予約)

母子手帳交付 (8月・9月共通)

- 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)



健康相談 (8月・9月共通)

- 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。



9月の 予定

ベビークッキング・アフタービクス

- とき 9月19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 9月14日(金)までに電話でご予約ください。



乳幼児健診	とき	対象	受付時間
1歳6ヶ月児健診	9月6日(木)	H29年1月～2月生	12:50～13:00
3歳児健診	9月6日(木)	H27年8月～9月生	13:20～13:30

☆対象の方には、個別にお知らせします。ご確認ください。

栄養士☆のりこさんのおすすめレシピ 今月は「豚肉の南部焼き」



汗をよくかく真夏はやせやすい、と思いがちですが実はそうとも限りません!夏は脂肪を燃やして熱を作る必要が無いので、基礎代謝が下がります。それに加えて、食べやすい麺類に食事が偏り、冷えたジュースをたくさん飲めば、糖質の摂りすぎで、肥満を招くことにも…。

豚肉のビタミンB1には、糖質をエネルギーに変えるうれしい働きがあり、代謝を上げてくれます。夏におすすめの食材ですよ。

(豚肉の南部焼き材料(2人分))

- ・豚ロース 90g×2枚
- ・いりごま(白)大さじ1
- ・オクラ 8本
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・練りからし 少々

・調味料A

- | | |
|-------|------|
| 溶き卵 | 1/2個 |
| おろし生姜 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |

1人分栄養価
263kcal
塩分1.3g

(作り方)

- ① 豚ロースはすじ切りをし、調味料Aに30分以上漬け込む。
- ② ①にごまをふり、温めたオーブントースターで10～15分焼く。(天板にクッキングシートを敷きましょう)
- ③ オクラはさつと茹でて小口切りにして、しょうゆと練りからしで和える。
- ④ 器にロース肉を盛り付け、オクラを添える。