

# 保健センター 11月の予定 だよ!

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	1日(木)	H29年3月～4月生	12:50～13:00
3歳児健診	1日(木)	H27年10月～11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。

## 母子手帳交付

- とき 毎週水曜日 午前9時から9時30分
- 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 14日(水) 午後1時から3時
- 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 午前10時から11時
  - 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。



## 子宮頸がん・乳がん 医療機関検診についてのお知らせ



子宮頸がん・乳がん医療機関検診の受診期間は**12月28日(金)**までです。検診を希望される方は、お早めに医療機関へ電話でお申し込みください。  
なお、受付期間は医療機関によって異なりますので、各医療機関へお問い合わせください。  
問診票がお手元にない場合は、受診前に保健センターへご連絡ください。

## 自主トレーニング講座



トレーニング器具を使用した自主トレーニングの講座を実施します。  
詳しくは保健センター窓口までお問い合わせください。  
○とき：11月13日(火) 午後1時30分～  
※要申込…申込期間：10月22日(月)から11月2日(金)

不適切な飲酒が引き起こす様々な問題を知ってもらうために始めました



## 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

急性アルコール中毒や依存症だけでなく、がん、生活習慣病、臓器障害の原因にもなり、うつや自殺にも繋がるリスクがあります。

- 不適切な飲酒による健康障害  
過度の飲酒や未成年、妊婦の飲酒
- 関連して発生する問題  
飲酒運転、暴力、自殺など
- 社会問題  
理解を深め、あなた自身や身近な人について考えてみてください。

## 栄養士☆のりこさんのおすすめレシピ

今月は…おしゃれな味わい  
なすのポターージュ♥



### 乳製品のお話

牛乳やヨーグルト、チーズなど、私たちの日常生活に身近な乳製品。脂肪やカロリーを心配する人もいますが、生活習慣病の予防に役立つ様々な効用が知られています。厚生省の調べでは、40～59歳までの男女で乳製品の摂取が多かったグループに脳卒中発症が少なかったとの結果が出ています。乳製品のカルシウム効果率は、野菜や小魚の2倍以上。1日あたり、牛乳なら200ml、チーズなら30g程度と、毎日無理のない範囲で摂り続けることで効果が期待できます。

1人分栄養価  
35.2kcal  
蛋白質 0.6g  
カルシウム 50.1mg  
塩分 0.5g

### 〈なすのポターージュ〉

- 材料(4人分)
- ・なす 3本
  - ・水 200ml
  - ・牛乳 200ml
  - ・オリーブオイル 少々
  - ・黒コショウ 少々
  - ・コンソメ 小さじ2
  - ・粉チーズ 大さじ1
  - ・酒 小さじ2
  - ・塩 一つまみ

### 〈作り方〉

- ①なすはへたを切り落とし、皮を全てむいて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
  - ②①のなすと水をミキサーにかけ、なめらかにする。
  - ③なべに②とAを入れて弱火で5分程加熱する。
  - ④牛乳を加えて沸騰寸前で火を止める。
  - ⑤器に注ぎ、お好みでオリーブオイル、黒コショウをふる。
- ※コンソメがあれば減塩を使用。残ったナスの皮は捨てないで、野菜炒めなどに入れて食べましょう。