

## 元気印のおすすめメニュー

若葉も日ごとに色濃くなり、すがすがしい季節になりました。今月は、この季節にふさわしい、卵の花サラダをご紹介します。おからには、ビタミンA、カルシウムや食物繊維が多く含まれています。また、牛乳やマヨネーズを加えることにより、おからのパサつきがおさえられ口あたりがよくなります。和風の味付けとは一味ちがったおいしさをぜひお試しください。

### 卵の花サラダ

材料(4人分) 作り方

おから	150g	1.	にんじんは、せん切り、たまねぎはうす切りにする。
鶏ひき肉	80g	2.	油で鶏ひき肉、にんじんを炒め肉に火が通ったらたまねぎを入れ、サツと炒める。
たまねぎ	40g (1/4本)	3.	②におからを入れ、まんべんなく混ぜ、パサつかないように牛乳を入れる。こがさないようにして、よく混ぜ、砂糖塩で味をつけ、酢を入れて火を止める。鍋ごと水で冷やし、あら熱をとる。
きゅうり	80g (中1個)	4.	きゅうりを小口切りにし、塩をして、しんなりしたら水でサツと洗い水分を絞る。
牛乳	大さじ2・1/2	5.	③に④を混ぜ、マヨネーズとこしょうで味を調える。
さとう	大さじ1	6.	皿にサラダ菜を敷き⑤を盛り、プチトマトを添える。
酢	大さじ1・1/2		
塩	小さじ1		
マヨネーズ	大さじ2・1/2		
こしょう	少々		
油	大さじ2		
サラダ菜	12枚		
プチトマト	8こ		



一人分 233kcal 澁川市食生活改善推進協議会

## いきいき健康づくりひとくちメモ

毎日楽しく、いきいきと暮らすことは私たちの願いです。その願いをかなえるための1つの手段として『健康』があります。いよいよ健康診査がスタートしました。まずは、健康診査で自分自身のからだ・こころの健康状態を知りましょう。そして、スローガンを参考に一歩でもそれぞれの願い、生きがいの実現に近づきましょう！

### 100歳の健やかな自分をイメージして“今・自分ができる生活習慣の見直し”

- ①自分にあった食事内容を理解し実践しましょう。
- ②たんぱく質(魚・肉・卵・大豆製品)をバランス良く適量とりましょう。
- ③塩分を控えめにし、地元でとれる野菜をたっぷり食べましょう。
- ④年1回の健康診断を受け、結果を活かし健康寿命をのばしましょう。
- ⑤生活に応じた運動を楽しく生活に取り入れましょう。
- ⑥ストレスを解消して、十分な睡眠休養をとり、心の健康を保ちましょう。
- ⑦禁煙・節煙、適正飲酒に努めましょう。
- ⑧なるべく1日に1回は家族そろって食事をするよう心がけましょう。
- ⑨いつまでもおいしい食事をするために歯周病を予防しましょう。
- ⑩自分にできる生き生きとした健康づくりを楽しみましょう。

## 5月の母子・成人保健

会場・問合せ先 市民健康センター (電話 475-8011)

健康診査	○4か月児健康診査・離乳食講習会 27日(木) 受付 13:10～13:30 <H16.1月生まれの子>	日常使用している歯ブラシを持参
	○1歳6か月児健康診査 20日(木) 受付 13:10～13:30 <H14.10月生まれの子>	
教室	○3歳児健康診査 14日(金) 受付 13:10～13:30 <H13.1月生まれの子>	
	母子保健 ○すこやか子育て相談 10日(月)、6月2日(水) 13:30～ ○パパ・ママ教室 22日(土) 9:30～12:00 <詳しくは広報12ページを>	
相談	成人保健 ○機能訓練 7日(金)、21日(金)、26日(水) 13:30～ ○言語リハビリ教室 13日(木) 13:30～ <脳卒中後遺症の方>	
	○虫歯予防フッ素塗布 6日(木)、18日(水)、6月3日(木) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方> ○ポリオ予防接種 11日(水)、12日(木)、19日(水) 受付 13:30～14:10 <詳しくは広報4月号を>	
その他		

## 健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目					
		基本	胃(バリウム)	大腸	胸部・肺(聴診)	子宮(聴診)	乳房(乳房)
5月24日(月)	東地区公民館	○	○	○	○	△	△
5月28日(金)	J A 山加積支店	○	○	○	○	△	△

○印：午前にあるもの △印：午後にあるもの

- ▶受付時間  
・基本健康診査……………8:00～10:30  
・胃検診(バリウム)……………8:00～9:30  
・大腸がん検診……………8:00～9:30  
・胸部レントゲン及び肺がん検診……………8:50～10:30  
・子宮・乳房(マンモグラフィ)検診……………13:00～14:00
- ▶申込方法など  
\*大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターまたは各地区の公民館へ検査セットを取りに来てください。  
\*負担金無料(申し込み方法)  
\*がん検診(胃・子宮・乳房)の申し込みは、電話で市民健康センターへ。  
\*定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。  
\*必ず受診票をお持ちください。
- ▶問合せ先  
市民健康センター (☎475-8011)

## お口さわやかチャレンジ講座

歯科健診や唾液検査等を行なって、歯周病のかかりやすさを調べてみませんか？

対象 20歳～65歳までの県民の方で、原則3回(1コース)とも参加できる方  
会場 国際健康プラザ(とやま健康パーク)2階 第1研修室<富山市友杉 テクノホール近く>  
時間 午後1:30～3:30(受付午後1時～1時30分)  
参加費 3回とも無料  
※当日会場までの交通費は自己負担。  
また、当日健康スタジアム利用希望者は、団体割引料金で利用できます。

	金曜コース	水曜コース	内容
第1回	6月4日	6月9日	問診、歯科健診、唾液検査、口腔内写真撮影などリスク測定
第2回	7月9日	7月7日	リスク診断に基づく個別指導・相談、体験・実験学習
第3回	11月5日	11月10日	歯科健診等によるリスク改善度評価

申込み方法  
官製はがきに、①氏名②年齢③住所④電話番号 〒930-8501  
⑤申し込みコース(表を参考にしてください) 富山県庁健康課歯科保健担当  
⑥健康スタジアム(プールなど)の利 用 (住所不要)  
有無を記入の上、5月28日(金)までに お申 ※問合せ先 県健康課歯科担当  
申し込み下さい。 ☎444-3226

# 育児健康

## 産業界の活用を!

50人未満の事業場で働いている皆様や、労働衛生管理を担当している方を対象とした健康相談を産業界(医師)が無料でを行います。

健康診断結果に基づいた健康管理や生活習慣病予防などご相談ください。  
<無料健康相談窓口開催日程>

- 野尻外科医院 (上小泉 ☎475-14131) 5月12日、6月9日、7月7日
  - 松井医院 (四ツ屋 ☎475-10696) 8月11日、9月8日、10月6日
  - 伊井外科医院 (加島町 ☎475-1160) 11月10日、12月8日
- \*開催時間は、午前9時～午後5時です。(水曜日に開催)

## 乳幼児ツベルクリン反応検査及びBCG予防接種のお知らせ

平成15年より、定期的予防接種として行われるBCG接種は、4歳に達するまでの期間に行われる一回のみとなりました。小学校1年時、中学校1年時のツベルクリン反応、BCG接種は行われません。乳幼児期に確実にツベルクリン反応・BCG接種をうけましょう。

対象者	平成15年11月1日から平成16年1月31日までに生まれたお子さん
ツベルクリン反応検査	平成16年6月16日(水) 13:30～14:10
ツベルクリン反応判定とBCG接種	平成16年6月18日(金) 13:30～14:10
場 所	市民健康センター

上記対象者以外でも、生後48か月未満(ただし、平成16年1月31日までに生まれたお子さん)で、未接種の場合は受けて下さい。

- ◆ツベルクリン反応検査を受けるときの注意
- ◇ツベルクリン反応検査を受けたお子さんは、必ず2日後に判定を受けてください。
  - ◇1か月以内に、医療機関で受診されたお子さんはBCG接種の可否について、事前に主治医さんへご確認ください。
  - ◇生ワクチン(麻しん、風しん、ポリオなど)の予防接種を受けた後、4週間を経過していないお子さんは受けることができません。
  - ◇できるだけ体調のよい日に受けてください。またお子さんの体調がよくわかる人が付き添ってください。
  - ◇説明書「予防接種と子どもの健康」をよく読んでください。
  - ◇予防接種手帳にある「ツベルクリン反応検査予診票」と「ツ反判定とBCG予防接種予診票」を記入して忘れずにお持ちください。
  - ◇母子手帳を忘れずにお持ちください。
  - ◇今回受けられなかったお子さんは、次回平成16年9月1日(水)、3日(金)です。

## 児童館行事(5月)

日	内容	時間	対象
1日(土)	英語であそぼう	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
5日(水)	子どもの集い	10:00～15:00	小学生
8日(土)	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
10日(月)	親子サークル(たんぼぼ)	10:30～12:00	1歳児
12日(水)	親子サークル(ひまわり)	10:30～12:00	2歳児
15日(土)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	一輪車教室	14:00～16:00	小学生
17日(月)	親子サークル(たんぼぼ)	10:30～12:00	1歳児
19日(水)	親子サークル(ひまわり)	10:30～12:00	2歳児
22日(土)	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
23日(日)	お話の森	14:00～14:30	幼児・小学生
29日(土)	遊び塾①	9:00～12:00	小学生

## 休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
5月2日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	藤井歯科医院	475-0352	田中新町
3日(月)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
	奥平歯科医院	475-0277	四間町
4日(火)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	やご歯科医院	475-6910	清水町
5日(水)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
	谷川歯科医院	0765-24-3540	魚津市
9日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	奥川歯科医院	0765-22-0090	魚津市
16日(日)	松井医院	475-0696	四ツ屋
	稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市
23日(日)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
	みのう歯科クリニック	0765-22-0500	魚津市
30日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	寺崎歯科医院	0765-22-3619	魚津市

## 24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) 442-0003

曜日	2004年5月のテーマ
月	糖尿病～治療と予防～
火	体脂肪と内臓脂肪
水	金属アレルギー
木	虫歯予防とシーラント
金	糖尿病による眼の病気
土・日	仮面うつ病

提供 県保険医協会 TEL 442-8000