



健康インフォメーション

Health Information



↑子どもの予防
接種券の発行
時期はこちら

★★★8月の保健センター 行事・健診★★★

	日/曜	受付時間	備考
離乳食前期講習会 (ごっくんクラス)	18日◎	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和8年3月～4月生まれの子をもつ保護者 内容：離乳食についての講話 申込み：8月10日◎～14日◎ 定員20人 *先着順
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	25日◎	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和7年11月生まれの子の親子 内容：離乳食についての講話、 歯科衛生士によるお口の話
4か月児健診 (令和8年3月14日～4月13日生)	20日◎	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科健診、個別相談
1歳6か月児健診 (令和7年1月2日～1月31日生)	6日◎	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科・歯科健診、 フッ化物塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (令和6年7月5日～8月2日生)	4日◎	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：歯科健診、歯みがき指導、 フッ化物塗布、個別相談
3歳児健診 (令和5年3月7日～4月17日生)	26日◎	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：尿検査、屈折検査、身体測定、 内科・歯科健診、フッ化物塗布、 個別相談

*対象者には、概ね健診日の1か月前に通知を郵送します。
*詳細は町ホームページ、郵送される個別通知をご覧ください。

★★★8月の保健センター 相談★★★

	日/曜	受付時間	備考
母子健康手帳交付	3日◎ 10日◎ 17日◎ 24日◎ 31日◎	午前9時45分～10時	内容：母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、 妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物：妊娠届出書 裏面に記載してある持ち物をお持ちください。 そのほか：都合の悪い人、外国籍の方はご連絡ください。
こんにちは 赤ちゃん訪問		随時	対象：生後4か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容：赤ちゃん訪問員（地域の先輩ママ）による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取（心配事には、後で保健師などが連絡し、相談に応じます）。 *電話連絡後に訪問（電話番号が分からない場合は、直接伺う場合もあります）。転入などで赤ちゃん訪問連絡票を出されていない人は、電話連絡をお願いします。
助産師などによる 新生児等訪問相談		随時（電話予約が必要です）	対象：生後2か月未満の母子 内容：助産師または保健師の家庭訪問による個別相談、母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	20日◎	午前9時～11時	対象：生後3か月未満の母子（予約制） 内容：母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	5日◎	午前9時30分～11時	対象：乳幼児（予約不要です。受付時間内に自由にお越しください。） 内容：保健師・管理栄養士・助産師による、育児・健康相談
成人健康相談		随時（電話予約が必要です）	健康に関すること全般（栄養相談も含む）
わたしのからだ 点検日	21日◎	午前9時30分～10時30分 (自由来所時間)	対象：満18歳以上の町民 内容：体組成計（インボディ270S）による測定、簡易結果説明

*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。
*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、乳幼児健康相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。

第15回 健康 コラム

いつもの食事、主食+主菜+副菜 3つのお皿そろってますか？



栄養素をバランスよく取るコツは毎食「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせて食べることです。

主食

炭水化物を多く含み、
エネルギー源となるもの
(ご飯・麺類・パン・芋類など)



主菜

タンパク質、脂質を多く含み
体を作るものになるもの
(肉・魚・卵・豆・豆製品)



副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維を
多く含み、体の調子を整えるもの
(野菜・きのこ類・海藻など)



町民は野菜摂取量が少ない傾向です！

＊1日の野菜摂取量の目標は350g（お皿にすると5皿）

令和5年度「健康づくりに関するアンケート調査」では町民は2.67皿

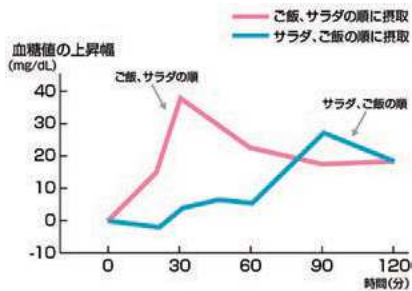
いつもの昼食に+野菜料理1皿（副菜1品）してみましょう

果物・乳製品



1日のどこかで+1品！

血糖値が高めの人は、野菜を先に食べるだけでも
血糖値の上昇を緩やかにすることができます！



健康な男女10人が、食べる順番を変えた場合の血糖変動
糖尿病ネットワークより



丼ものを定食にしたり、小鉢を追加するだけでも
野菜摂取を増やすことができます。

この1食で野菜100gが食べられる簡単レシピ

まるごとトマトの和風スープ 《材 料》 (4人分)

トマト	小4個
万能ねぎ	少々
水	600cc
めんつゆ	大さじ4.5 (2倍濃縮タイプ)
しょうゆ	小さじ2
塩	2～3つまみ



《作 り 方》

- ① トマトの芯をくり抜き、湯むきする
万能ねぎを小口切りにする
 - ② 鍋に水とめんつゆを入れ火にかける
しょうゆと塩で味をととのえる(めんつゆだけでも可)
 - ③ ②の鍋に①のトマトをゴロリと入れ、さっと温める
 - ④ ③を器にもりつけ、①の万能ねぎを散らす
- ＊豚肉を追加して冷やして食べるのもオススメです。
食物繊維やたんぱく質、夏に不足しやすいビタミンB1を取ることができます



カット野菜、冷凍野菜を活用すると野菜を手軽に取ることができます。
どうしても野菜が取れない時は野菜ジュースからも野菜の栄養を取ることができます。
夏野菜のトマト、きゅうりはそのままガブリと食べても良いですね！

問合せ 健康課 母子保健グループ(内線182) FAX62-8217

