

いっぽ 一歩ふみ出す健康づくり



健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188

西保健センター ☎774-1411・☎776-7355
(成人・精神保健)

※西保健センターは改修工事のため、東保健センターで業務を行っています。移転中も電話・ファクス番号に変更はありません。

食育情報!!

お弁当作りに役立つ♪ おすすめレシピの紹介

アップーレシピからお弁当作りに役立つ副菜のレシピを紹介しします。さらに、バランスが良いお弁当作りのコツも紹介ししますので、これからのお弁当作りの参考にしてください。

副菜のレシピ ～のり和え～

17*_{100g}・塩分0.5g_{1人分}(1人分当たり)

●材料2人分分量(2人分)

- ホウレンソウ…80
- モヤシ…80
- かつお節…1
- しょうゆ…6(小さじ1)
- 焼きのり…1(全型1/3枚)



●作り方

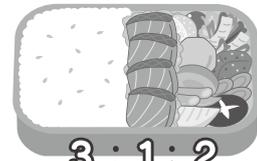
- ①鍋にお湯を沸かしモヤシを茹で、ざるにとる。次にホウレンソウを茹でる。
- ②茹でたホウレンソウは水に入れ、あくを抜き、水気を絞って2、3等分に切る。焼きのりは刻んでおく(手で細かくしても可)。
- ③ホウレンソウ、モヤシをかつお節としょうゆと焼きのりで和える。



◀その他のアップーレシピはこちらから

バランスが良い からだ・心・くらし・環境に健康な1食 お弁当作りのコツ 「3・1・2弁当箱法」

- ①食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ
※エネルギー量(キロカロリー)と同じ数値の容量(ミリリットル)の弁当箱が適正なサイズです。
- ②動かないようにしっかりとめる
- ③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- ④同じ調理法の料理(特に油を多く使った料理)は1品だけにする
- ⑤全体をおいしそうに仕上げる



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム

出典:NPO法人食生態学実践フォーラム
ホームページより
http://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako
(2019年1月8日にアクセス)

離乳食教室 後期・完了期

参加者を募集

大人の献立から取り分けて離乳食を作る簡単な調理実習と講義です。☎4月17日(水)9時30分～13時 東保健センター ☎市内に在住で平成30年4～5月生まれの子どもと保護者 費450円 定15組(先着順) 日3月11日(月)から電話で東保健センターへ

上尾市母子愛育会が 厚生労働大臣から



- 昨年11月8日、多年にわたる母子保健の向上などに尽力した功績を認められ、上尾市母子愛育会が母子保健家族計画事業功労者として、厚生労働大臣から表彰されました。
- 本会は乳幼児と保護者が集まれる場所を提供する「親子のつどい」を開催するなど、子育ての心強い味方として市民と地域・行政の橋渡しの役割を担っています。



上尾市母子愛育会の皆さんが
島山市長に受賞を報告

3月は自殺対策強化月間

自殺に至るまでには、さまざまな悩みを経験します。最初のきっかけは、転職や失業、育児の悩みなど日常生活で経験することといわれています。悩みがある時は、早めに誰かに相談しましょう。家族や友人など周囲の人に相談しづらい時は、保健センターや県鴻巣保健所で相談できます。

母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。『健康カレンダー』は東保健センター、市役所、支所・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター



- **フッ素塗布** 3月1日(金)13:15~14:00 所東保健センター 費1,404円
- **にこにこ健康相談会** 3月18日(月)9:00~10:00
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 3月19日(火)9:15~15:45
【要予約・予約専用電話番号☎070-3131-7256】
- **10か月児健康相談** 3月28日(木)9:00~10:00 所平成30年5月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室開始期・初期** 4月11日(木)10:00~11:10【要予約】 所4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 4月16日(火)10:00~11:30【要予約・4月4日(木)9時から】 所1か月児健診を終了した1~3月生まれの乳児と母親 定15組(先着順)
- **パパママ教室** 4月20日(土)9:10~12:10【要予約・4月5日(金)9時から】 所2019年7~10月に出産予定の人

成人・精神保健 西保健センター



※会場は全て東保健センターです。ただし、予約・問い合わせは西保健センターで受け付けます。

- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 3月18日(月)13:15~16:10、4月8日(月)13:30~16:00【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 3月27日(水)・4月10日(水)13:30~15:30【要予約】 所40~69歳の運動制限のない人
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 4月9日(火)14:15~14:45【要予約】 所食生活を改善したい人

平日夜間・休日診療

平日夜間診療

●小児科/内科

「平日夜間及び休日急患診療所」で行っています。
(緑丘2-1-27東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)
【診療日】月~金(祝を除く)
【受付時間】20:00~21:30

休日診療

●小児科/内科/外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。
【診療日】日・祝
【受付時間】9:00~11:30、13:00~15:30

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に応急的診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医などと同様の精密検査などには対応していません。また、投薬は最低日数分になります。

●歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」で行っています。
(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)

【診療日】日・祝
【診療時間】9:30~12:30

●産科 3月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3・21日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
10・24日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
17・31日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、受診してください。

埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときは気軽に電話してください。

【相談時間】毎日24時間

【電話番号】☎#7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線、I P 電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.453

急性低音障害型感音難聴

急性低音障害型感音難聴は、低音域で起こる難聴です。症状としては音が聞こえないというよりも、「耳に水が入ったような感じ」「周りの音や自分の声が響く」「ゴーン」という低い音の耳鳴り」などがあります。突発性難聴に比べて症状は軽度ですが、この難聴のやっかいなところは再発することがあるということです。

20~40歳代の女性に多く、目まは伴いません。片耳で発症することが多いですが、まれに両耳で起こることがあります。ストレスや疲労が誘因と考えられています。

急性低音障害型感音難聴の治療は薬物療法が中心で、ビタミン剤や血液循環改善剤、内耳のむくみをとる利尿剤、ステロイド剤といった薬が用いられます。この難聴は治療すれば聴力が良好に回復することが多い病気ですが、いったん症状が回復しても再発の可能性があります。再発を予防するためにも、睡眠と栄養バランスのとれた食事を取り、疲労やストレスをためないようにする必要があります。

初めて症状が出た時は目まいを伴わないメニエール病(蝸牛型メニエール病)や、低音が障害される突発性難聴と鑑別することが難しいことがあります。また、再発を繰り返す、だんだん難聴が進行する場合は、メニエール病に移行することもあります。

耳のつまりが取れない、音が響く、低い音の耳鳴りがするなどは、耳への空気が抜けにくい時にも出る症状です(飛行機に乗った時や高い山に登った時)。急性低音障害型感音難聴でも同じような症状で発症しますが、この難聴では治療が必要となります。このような症状が続く場合は耳鼻咽喉科を受診し、相談をしてください。

上尾市医師会