# 健康しまばら通信

■市保健センター（☎64-7713）
■有明保健センター（☎68-5335）

## さくらウォーキングに参加しませんか

満開のさくらを楽しみながらウォーキングを行います。事前の申し込みは不要です。お誘いあわせの上、ご参加ください。

▶**とき**　3月30日（土）
10時～12時（受付　9時30分～）
※雨天時は中止します
▶**集合場所**　島原総合運動公園（売店前）
▶**内容**　公園内をウォーキング（約4ｋｍ）
▶**参加料**　無料
▶**持参品**　水分補給用の飲み物

## 両親学級に参加してみませんか

安心して妊娠出産を迎えるために、毎月1回両親学級を開催しています。夫婦での参加も大歓迎です。ぜひ、ご参加ください。

▶**とき**　3月25日（月）10時～12時30分
▶**ところ**　市保健センター
▶**内容**　講話、沐浴（もくよく）、調理実習など

▶**テーマ**　妊娠高血圧症候群予防
▶**持参品**　母子健康手帳、エプロン
▶**申込方法**　3月22日（金）までに電話で市保健センターに申し込んでください

## 高齢者肺炎球菌予防接種は済んでいますか

高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種費用の一部を助成しています。予防接種を希望する人は受付窓口で申請書を提出してください。なお、該当年齢に達する前（誕生日前）でも申請できます。

▶**対象者**　過去に一度も23価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない人で、平成31年4月1日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人、または60歳以上64歳以下で心臓、腎臓、呼吸器、免疫などに障害がある人
▶**申請期間**　3月29日（金）まで
▶**接種期間**　3月31日（日）まで
▶**自己負担金**　5000円
▶**申請受付窓口**　市保健センター、有明保健センター、保険健康課、有明支所、三会出張所

## がん検診は済んでいますか

がんの早期発見・早期治療を目的として、市内実施医療機関で各がん検診を実施しています。

平成30年4月以降、市が実施する検診を受けていない人は早めに受けましょう。

▶**対象者および自己負担金**
・子宮頸がん検診…20歳以上（700円）
・乳がん検診…30歳以上（500円）
・胃がん検診…40歳以上（1000円）
・大腸がん検診…40歳以上（600円）

※無料対象者など、詳しくは問い合わせください

## しまばら食育レシピ

### サツマイモとゴボウの甘辛だれ

サツマイモのビタミンCは加熱しても壊れにくいです。砂糖はいもの甘さで調節するのがポイントです。

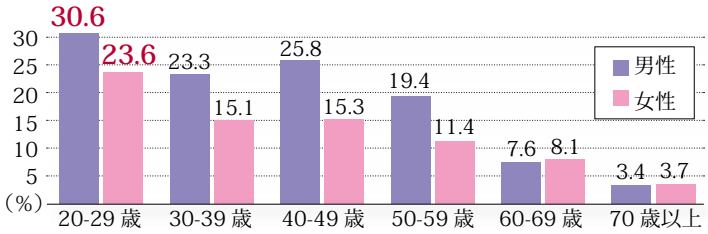
材料（4人分）
A
サツマイモ…中1本
ゴボウ……大1本
ニンジン……中1本
油……適量
ごま……適量
片栗粉……適量
砂糖……大さじ2
みりん……大さじ2
しょうゆ…大さじ1
酒……大さじ1
はちみつ…小さじ1
片栗粉…小さじ1/2

《作り方》（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）
① サツマイモは皮を適度にむき、一口大の乱切りにして水にさらす
② ゴボウ、ニンジンは皮をむき、サツマイモと同じ大きさの乱切りにする。ゴボウは水にさらす
③ ゴボウ、ニンジンの水気をキッチンペーパーでふきとり片栗粉をまぶす
④ フライパンに油を入れ、①のサツマイモの水気をふきとり、カリッとするまで素揚げする。③も同様に揚げる
⑤ 別の鍋にAを入れ煮詰めて泡が立ってきたら④を加え、さっと混ぜ、ごまをふる

《1人分栄養価》＊エネルギー215kcal＊たんぱく質2.3g＊脂質2.3g＊食塩0.7g

# 朝食をきちんと食べましょう

平成 29 年度国民健康・栄養調査によると朝食を食べない人の割合は男女ともに 20 代が最も多いという結果になっています。朝食の欠食は、過食による肥満や生活習慣病のきっかけになるなど問題点が多く指摘されています。

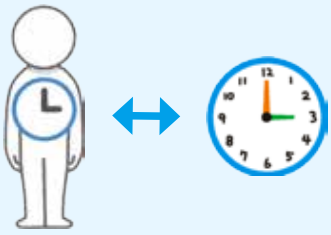



## 朝食の役割

### ①脳のエネルギー源

朝食でエネルギーを補給し、頭とからだを目覚めさせましょう！

### ②生活リズムを整える



体内時計と 1 日の時間にはズレがあります。朝食を食べて体内時計をリセットし、生活リズムを整えましょう！

### ③肥満・生活習慣病の予防

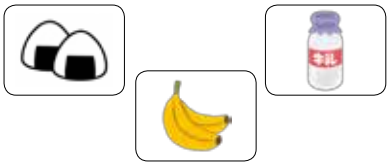
朝食を抜いて 1 日 2 食になるとからだは栄養不足に備えてエネルギーを蓄えようとします。また、少ないエネルギーで活動しようとするため太りやすい体質になります。

1 日 3 回の食事は健康づくりの基本です

## できることから始めましょう

### ステップ 1

1 品からはじめましょう



とにかく時間がない、準備ができない人は、おにぎりやバナナ、牛乳など何かおなかに入れて胃を目覚めさせましょう。

### ステップ 2

2 品に増やしましょう

少し余裕が出てきたら、卵やヨーグルトなどをもう 1 品増やしてみましょう。

### ステップ 3

3 品以上に増やしましょう

2 品にも慣れてきたら、サラダやおひたしなど野菜料理をさらに 1 品以上増やしてみましょう。

## 小児の日曜診療所

☎ 63-0202（受付時間のみ）

※必ず電話受付後に来院してください

- 対象者　中学生以下の小児　（内科疾患のみ）
- 診療場所　長崎県島原病院　小児科外来室
- 診療時間　土曜の 18:00 ～ 日曜の 17:00
- 受付時間　土曜の 17:30 ～ 日曜の 16:30

## 健康テレホンサービス

☎ TEL 095-826-5511
TEL 0120-555-203　※固定電話のみ利用可能

| | | |
|---|---|---|
| 3月 | 月 | パーキンソン病とパーキンソン症候群 |
| | 火 | パーキンソン病の治療 |
| | 水 | 新入学に備えて |
| | 木 | 「クインケ浮腫」とは |
| | 金 | 酒と薬と不眠症 |
| | 土・日 | ただの生理痛と思っていたら… |

※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載しています