

# 保健センターからの おしらせです！



問 中央保健センター(室生福祉保健交流センター内)  
☎92・5220/IP☎88・9175

## 予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	赤ちゃんのための 予防接種説明会	28日(水)	令和4年8月生まれの 児の保護者	中央保健 センター	10時

## 乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児 健康診査	15日(木)	令和4年5月生まれの児	市立病院	時間を分けて 実施 ※個別に案内 します。
	10か月児 健康診査		令和3年11月生まれの児		
	2歳児歯科 健康診査	22日(木)	令和2年5月～6月 生まれの児	中央保健 センター	
	1歳6か月児 健康診査	29日(木)	令和3年1月生まれの児		
3歳児 健康診査			平成31年1月生まれの児		

## お知らせ

### なかま会のご案内

**【日時】** 10月4日(火)  
午後1時～3時  
**【場所】** 榛原保健センター  
**【内容】** ○作ってみよう！  
「レジンでキーホルダー作り」  
○情報交換  
**【対象】** 精神保健福祉手帳を持っている  
統合失調症の方

### 9月10日～16日は 「自殺予防週間」

身近な人に感じる違和感。それはSOSのサインかもしれません。「心配してるよ。」ってあなたの気持ちを伝えてください。寄り添う気持ちや行動が大切な人のちを支えます。

## すずらん会(酒害教室)

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？※秘密は厳守します。

**【日時】** 9月12日(月)  
午後1時30分～3時  
**【場所】** 榛原保健センター  
**【内容】** 酒害に関するミニ講義・個別相談  
**【参加費】** 無料

「適度な飲酒習慣」の訂正について  
広報8月号のすずらん会記事の「適度な飲酒習慣とは？」の内容について、下記の通り、誤りがありました。お詫び申し上げますとともに、訂正させていただきます。  
(誤) ②周囲の人に無理に勧める、楽しく飲む  
(正) ②周囲の人に無理に勧めず、楽しく飲む

## たまひよサロン(妊産婦交流会)

子育て中の親子・妊娠中の方が参加できるお楽しみ交流会を開催します。ぜひご参加ください。参加希望の方は問までお申し込みください。

**【日時】** 9月16日(金)午前10時～11時10分  
**【場所】** 子育て支援センター  
※状況によりオンライン開催となる場合があります。  
**【内容】** 子育てについての情報交換や交流会  
**【対象】** 令和4年4月～6月生まれの乳児の保護者、妊娠中の方  
**【申し込み】** 開催日の4日前までに(土日・祝除く)  
**【持ち物】** 母子健康手帳



## 体組成(インボディ)測定会

～体の各部位の筋肉量や体脂肪量をチェックしよう～

**【日時】** 9月26日(月)午前9時～正午・午後1時～4時の間で完全予約制

**【場所】** 中央保健センター

**【内容】** インボディを使った体組成測定(裸足で機械に乗り、棒を握って測定。人工関節の方は測定できませんが、立位姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません。)

**【対象】** 市民の方 **【定員】** 先着30人

**【参加費】** ひとり100円もしくは健康ポイント50円

**【申し込み】** 9月1日(木)から問へ

## 健康増進普及月間 (9月1日～30日)

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など生活習慣の改善の重要性について一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、厚生労働省では9月1日～30日までの1か月間を『健康増進普及月間』と定めています。

市では国民健康保険被保険者を対象に国保特定健診を行っています。検診受診後には禁煙・節酒指導、特定保健指導を受け、ご自身の生活習慣を見直しましょう。

検診申し込みダイヤル：☎92・5222

## 結核予防週間(9月24日～30日)

日本では今でも年間約1万2千人、令和3年の中和保健所管内では50人(65歳以上は80%)の結核新登録患者が発生しています。初期症状は、風邪(咳、痰、発熱)のような症状が長期間、続くのが特徴です。

☑ 結核を疑う症状が2週間以上あったときは、早めに医療機関を受診しましょう

☑ 年に1回は肺がん結核検診(胸部レントゲン検査)を必ず受けましょう

検診の結果、精密検査が必要な時は必ず医療機関を受診しましょう。

検診申し込みダイヤル：☎92・5222



▲検診用QRコード

## Cooking

～野菜たっぷりフッキングコラム～  
～ぼたもち・おはぎ～



彼岸は「3月の春彼岸」と「9月の秋彼岸」があり、秋彼岸は秋分の日(9月23日頃)を中日とした前後3日、合わせて7日間をいいます。

お彼岸のお供え物の定番の「ぼたもち」と「おはぎ」は基本的に同じもので、春は牡丹の花にちなんで「牡丹餅」、秋は萩の花にちなんで「御萩」と書きます。

牡丹は大きくて丸い花なので「ぼたもち」は大

きめで丸い形、萩は小さくてやや細長い花なので「おはぎ」は小ぶりで俵の形に作ります。材料となる小豆は秋に収穫されるので、とれたての小豆が使える秋は皮ごと使った粒あんに、冬を越した春はかたくなった皮をとってこしあんにして使っていた事から「ぼたもち」はこしあん、「おはぎ」は粒あんを使って作られました。

### ～食生活改善推進員より一言～

我が家のおはぎはこしあんで作ることがほとんどです。やわらかく煮た小豆をつぶし、ざるでこして布袋に入れてしぼり、砂糖と少しの塩であっさりした甘さのあんにして煮つめます。もち米を混ぜたやわらかめのご飯を炊いて少しつぶし、塩をきかせた小さめのおにぎりを作り、冷ましたあんをまわせます。

ポリフェノールや食物繊維などの有効成分が小豆にはたっぷり含まれているので、お赤飯やあんにしてたくさん食べてください。



大窪さん