

9月の健康ガイド

Guia de saúde-Setembro / Guide for Health in September

問▶市保健センター(☎(76)1133) Centro de Saúde / Health Center



妊産婦

場市保健センター

パパママ応援教室(予約制)

もく浴体験と栄養・歯の話
時10日(土) 受け付け▶午前9時20分～9時30分 対妊婦とその夫
定56人(先着順) 持筆記用具・母子健康手帳 申8月22日(月)から同センターへ



マタニティ歯科健診(予約制)

時7日(木)午前9時～11時15分
対妊婦(17週以降)または産後1年未満の産婦 定30人 持母子健康手帳・歯ブラシ・タオル 他体調の良いときに受診してください

マタニティサロン

妊婦の情報交換の場
時21日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対妊婦

マタニティクッキング(予約制)

時21日(木)午前9時30分～午後1時
対出産予定が11月～来年3月の妊婦とその家族 定24人 ¥400円
申9月14日(木)まで(土)(日)を除く)に同センターへ

母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)～(金)午前8時30分～正午(19日(金)・23日(金)を除く)
対妊婦 持妊娠届出書・外国人登録証明書(外国籍の人のみ)



教室

場市保健センター

カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時12日(月)・26日(月) 受け付け▶午後1時10分～1時30分 対7～11カ月の子とその保護者
持母子健康手帳・赤ちゃんのバスタオル



ゴックン教室(前期離乳食)

時14日(木)・28日(木) 受け付け▶午後2時10分～2時30分 対4～6カ月の子とその保護者 持母子健康手帳・赤ちゃんのバスタオル

赤ちゃんサロン

子育ての情報交換の場
時21日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対5カ月未満の子とその保護者 持赤ちゃんのバスタオル



市民健康講座

時いずれも午後1時30分～2時30分 定各120人(当日先着順)
女性の貧血 対 1日(木) 講佐野倫代氏(佐野レディースクリニック医師)
ユーモア(笑)と健康について 対 15日(木) 講杉浦美佐子氏(豊田日赤看護大学教授)
薬の飲み合わせと食べ合わせ 対 22日(木) 講服部宏明氏(あおい薬局薬剤師)
いつでもおいしく食べるために 対 29日(木) 講野村晴彦氏(ミノワ歯科医院歯科医師)

時期間・日時 場場所 内内容
対対象 定定員 ¥費用 持持ち物 他その他 申申し込み
(¥無料の場合は記載を省略)



予防接種

場内市保健センター→BCG・ポリオ・市内指定医療機関→三種混合・麻しん風しん混合・日本脳炎・二種混合・小児用肺炎球菌・ヒブ・子宮頸がん※詳細は、本紙7月15日号10ページ、日本脳炎は8月1日号18ページをご覧ください。



検診

市保健センター、市内指定医療機関では、定期的に検診をしています(予約制)。
※詳細は、本紙7月1日号15ページをご覧ください。



健康コラム

1日3食、規則正しく食事をして、夏バテしないカラダを作しましょう。
＜朝食の欠食状況＞
安城市では朝食の欠食率が、20歳代で最も高く、男性36.6%、女性28.6%です。
健康日本21安城計画では、「欠食を減らし、内容を充実させる」ことを目標にしています。朝食には、こんなよい効果があります。
●身体と脳を目覚めさせる
●体内リズムを刻むのに効果的
●必要なエネルギーが補給できる
●生活習慣病を予防する
●家族のコミュニケーションを深める大切な時間
次におすすめレシピを紹介します。

朝ごはんスイッチON!～旬の野菜で簡単朝食レシピ～

モロヘイヤとトマトの和風サラダ

●材料(2人分)
モロヘイヤ 1束(200g)
トマト 2個
特製ドレッシング
醤油・酢・ごま油 各大さじ1
砂糖 小さじ1/2
練りからし 少々
※中華ドレッシングと練りからしで代用可。

1人分の栄養価	
エネルギー	107kcal
脂質	6.5g
塩分	1.4g
カルシウム	139mg

- 作り方(調理時間目安10分)
- ①モロヘイヤを茹で、しっかり水きりをし、1cm程度の長さに切る
 - ②トマトを6～8等分のくし形に切る
 - ③特製ドレッシングを作り、①・②とあえる

