



町からみなさんへの大切なお知らせです。



保健センターの職員が 本庁舎に勤務します！

平成30年4月2日(月)から、保健センター職員は本庁舎1階(保健福祉課内)に勤務します。来庁された方の用件等にも同時に本庁舎内の関係する部署で対応することができ、一層の利便性、サービス向上につながる体制となります。来庁される方は、お間違いのないようにご利用ください。

4月からは、母子手帳や予防接種の申請手続き、健康相談等は本庁舎窓口で行っていただくこととなります。

住民けんしん(集団検診)、乳幼児健診、各種健康教室、料理教室等の事業は、これまでどおり保健センターで実施します。なお、保健センター職員の訪問活動、地域での健康相談事業等も変わりはありません。

保健センター (Tel 565-2279)

4月

保健センター

もっと便利に

職員が移動

役場本庁舎へ

4月2日から
間違えないでネ



●健康だより Vol.214 【カラダをつくる食事を見つめてみよう。手軽で簡単なみそ汁に挑戦！】

みそ玉で減塩！ 食事は質が大切。



みそ玉のススム

健康の基本はなんといっても毎日の食事にあります。1日3回の食事は量より質が大切です。時には簡単に済ませたいと思ったり、逆に贅沢したい日があるのは当たり前ですが、家庭での食事は野菜たっぷりの薄味を心がけたいものです。今回は、おいしく減塩できるために、手軽で簡単な「みそ玉」をご紹介します。

【材料】40個分

- ◎みそ…330g
- ◎煮干し粉…大さじ1
- ◎乾燥ねぎ…大さじ3
- ◎ずいき…適宜
- ◎白すりごま…大さじ2
- ◎削り節…5~6g
- ◎乾燥わかめ…大さじ2
- ◎刻み麩…大さじ3
(水戻しせず使えるもの)
- ◎切り干し大根…適宜

具材を刻んで丸めてお湯を注ぐだけ！

具材をすべて刻んだり砕いたりして細かくし、みそに混ぜます。それを40等分にして丸め、1つずつラップに包んで冷蔵庫や冷凍庫で保存できます。食べる時は、熱いお湯を150ccほど注いでどうぞ！(1杯約0.6%の塩分)
※乾燥して小さくしやすい具材なら何でもOK！

1

天然だしで
おいしい

2

いつでも
気軽に飲める

みそ玉の
良いところ

3

煮立たせない
ので、みその
香りが良い

4

豆腐やお浸し
などを加えて
さらにおいしい

川 俣町は特定健診の結果による尿中塩分量測定において、1日の塩分摂取量が少しずつではありますが年々減ってきています。平成26年に平均9.8gだったものが平成29年には9.5gに。(国の目標：男性8g以下、女性7g以下、血圧が気になる方6g以下)

減塩により血管を元気に保つことができますので、心筋梗塞や脳血管疾患といった生活習慣病を予防する効果があります。減塩は健康への大きな第1歩です！今後も、少しずつでも積極的に、みんなで減塩に取り組んでいきましょう！



保健センター Tel. 565-2279

健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

- 日時 3月5日(月) 午前9時～11時45分
- 内容 身長体重、体脂肪、肺活量測定、健康相談など
- ※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで
- 場所 保健センター
- 講師 快フィットネス研究所
健康運動実践指導者 安田涼子先生
- ※今回は、4月11日(水)の開催です。

平成30年度の「住民けんしん」

広報かわまた5月号と一緒に「住民けんしん」ハンドブック（保存版）を配布します。1年間の日程等を記載していますので各世帯で保管のうえ、ご利用ください。

子どもの予防接種週間

3月1日(木)から7日(水)は、子どもの予防接種週間です。4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。なお、二種混合（小学校6年生）と、麻疹風疹2期（小学校就学前の1年間）の予防接種をまだ受けていない方は、3月31日(土)までに受けましょう。

高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種

平成29年度中に通知を送付された方でご希望の方は、3月31日(土)までに受けてください。なお、書類の再発行を希望される方は保健センターまでお越しください。

健康普及料理教室と各地区の健康相談

健康普及料理教室

毎年、川俣町の食生活改善推進員の方に健康料理を考えていただき、保健センターや各地区公民館等で料理教室を開催しています。

■今年度のテーマ 「減塩&野菜を食べよう」

■開催予定

地区名	開催日	会場
鶴沢	3月1日(木)	鶴沢公民館
山木屋	3月2日(金)	保健センター
旧町内（赤坂方面）	3月6日(火)	保健センター
小島	3月9日(金)	小島公民館
大綱木	3月13日(火)	大綱木公民館

※その他の地区は終了しました。

■時間 午前9時30分～12時30分

■会費 300円

※会場の都合で定員を設けていますので、参加希望の方は地区保健協力員に問い合わせください。

■健康相談

各地区集会所等で保健師による健康講話や健康体操等を行っています。健康講話のテーマは「減塩」。食生活の基本となるおいしい減塩について、一緒に学びませんか？詳しい日程・会場については、お住まいの地区の保健協力員に問い合わせください。



女性のミカタ健康サポートコール

予期しない妊娠や女性のからだに関する相談等、みなさんの悩みに保健師が対応します（相談無料）。

■専用コール 024-535-5615（午前9時～午後5時）

■問い合わせ 県北保健福祉事務所 Tel. 534-4155

ちびっこカレンダー 3月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象（乳幼児）	内容
7 (水)	すくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	身体測定・育児相談
15 (木)	離乳食教室	13:15～14:00	29年8月～10月生	身体測定・発育の確認・栄養指導・離乳食の作り方
20 (火)	3～4か月児健診	13:15～14:00	29年10月17日～ 12月20日生	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタート等
20 (火)	9～10か月児健診	13:15～14:00	29年4月17日～ 6月20日生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導等