



## 地産地消の一品 野菜いっぱいグラタン



栄養価 (1人分)

エネルギー…241kcal 脂質…13.2g  
塩分相当量…1.0g たんぱく質…13.6g

材料 (4人分)

- 貝柱(刺身用) … 100g
- 長いも … 250g
- カリフラワー … 150g
- マヨネーズ … 大さじ4
- はなっこりー … 100g
- しめじ … 1パック
- とろけるチーズ … 60g
- たまねぎ … 1/2個
- 小松菜 … 150g
- プチトマト … 5~6個
- 塩・こしょう … 少々
- パン粉 … 少々

作り方

- ① 貝柱は食べやすい大きさに切り、軽く塩・コショウをしておく。
- ② はなっこりー・小松菜は下ゆでし、2~3cmに切っておく。
- ③ カリフラワー・しめじは小房に分け、たまねぎは薄切り、プチトマトは半分に分けておく。
- ④ 長いもは皮をむき、ビニール袋に入れてすりこぎなどで砕いたものをボウルに入れて、マヨネーズ・塩・コショウを加える。
- ⑤ ④に①②③を混ぜ合わせ耐熱皿に入れ、チーズ・パン粉を散らして、230℃のオーブンで15~20分焼く。(オーブントースターでもOK)

ワンポイントアドバイス

春野菜を長いもソースでさっぱりと焼くことで、野菜本来の味をいかして味わえます。

# health NAGATO 健康ガイド

長門市保健センター(健康増進課) ☎ 23-1132 Fax 23-1168  
三隅保健センター ☎ 43-2444 Fax 43-2814  
日置保健センター ☎ 37-5100 Fax 37-5101  
油谷保健福祉センター ☎ 33-3021 Fax 33-3022

## 健康診査

### 乳児健康診査

- 岡田クリニック
  - 3カ月児・7カ月児健康診査
    - 月～金曜日 8:30~17:00
    - 土曜日 8:30~12:00
- 長門総合病院
  - 3カ月児健康診査(110日以降)
    - 毎週火曜日 13:00~14:00
  - 7カ月児健康診査
    - 4/6 ☐ 20 ☐ 13:00~14:00
    - 4/13 ☐ 20 ☐ 13:00~14:00
- 友近内科循環器科医院
  - 3カ月児・7カ月児健康診査
    - 4/13 ☐ 14:00~14:30
    - 4/20 ☐ 14:00~14:30
- 木村クリニック
  - 3カ月児・7カ月児健康診査
    - 4/11 ☐ 14:00~14:30
    - 4/18 ☐ 14:00~14:30
- 友近内科循環器科医院
  - 3カ月児・7カ月児健康診査
    - 4/13 ☐ 14:00~14:30
    - 4/20 ☐ 14:00~14:30
- 共通事項
  - 母子健康手帳と乳児一般健康診査受診票を持参のこと

### 1歳6カ月児健康診査

- 対象 16年9月生まれの子
- 日時 4/12 ☐ 13:00~13:30
- 会場 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳等
- ※ 4月の3歳児健康診査は実施いたしません。5月以降に実施します

## 胃・大腸がん検診

- 日時・場所 7:30~9:30
- 三隅上地区健康管理センター
  - 4/19 ☐ 山口県漁協野波瀬支店
  - 4/20 ☐ 21 ☐ 三隅労働者スポーツセンター
  - 4/26 ☐ 27 ☐ 三隅保健センター
- 必要なもの 受診票
- 基本健康診査・大腸・前立腺がん検診
  - 日時・場所
    - 4/18 ☐ 8:00~9:30 油谷保健福祉センター
    - 4/19 ☐ 8:00~9:30 油谷保健福祉センター
    - 4/20 ☐ 8:00~9:30 油谷保健福祉センター
    - 4/21 ☐ 8:00~9:30 油谷保健福祉センター
    - 4/22 ☐ 8:00~9:30 油谷保健福祉センター
    - 4/23 ☐ 8:00~9:30 油谷保健福祉センター
    - 4/24 ☐ 8:00~9:30 油谷保健福祉センター
    - 4/25 ☐ 8:00~9:30 油谷保健福祉センター
    - 4/26 ☐ 8:00~9:30 油谷保健福祉センター
    - 4/27 ☐ 8:00~9:30 油谷保健福祉センター

## 相談

### 育児相談

- 日時・場所
  - 4/7 ☐ 9:00~11:30 長門市保健センター
  - 4/14 ☐ 9:00~11:30 日置保健センター
  - 4/21 ☐ 9:00~11:30 日置保健センター
  - 4/28 ☐ 9:00~11:30 日置保健センター
- 健康相談
  - 日時・場所
    - 4/10 ☐ 9:30~11:30 宇津賀集落センター
    - 4/17 ☐ 9:30~11:30 川尻老人憩いの家
    - 4/24 ☐ 9:30~11:30 川尻老人憩いの家
    - 4/31 ☐ 9:30~11:30 川尻老人憩いの家

## 予防接種

### ポリオ

- 対象 生後3カ月~90カ月未満
- 日時・場所
  - 4/13 ☐ 三隅保健センター
  - 4/18 ☐ 仙崎公民館
  - 4/20 ☐ 通・俵山公民館
  - 4/25 ☐ 長門市保健センター
  - 4/27 ☐ 日置保健センター
- 受付時間 13:30~14:00
- 必要なもの 母子健康手帳

### 脳卒中再発予防教室(かよつ云)参加者募集

- 過去に脳卒中にかかり、後遺症はそれほど残っていないけれど「何となく外に出づらい」、「病気をする前とは生活が変わってしまった」と思っている方を対象に教室を開催します。悩みなどを話し合える仲間をつくり、再発予防について勉強しませんか。
- 対象 脳卒中(脳梗塞・脳出血など)になったことがある人とその家族
- 日時 毎月第1・3火曜日 13:30~15:30
- 場所 長門市物産観光センター
- 申込期限 4/14
- 締切日を過ぎても申込可能
- 申し込み・問い合わせ 成人保健係 ☎ 23-1133

## 保健MEMO

## 筋力低下を防ぎましょう

今月のテーマ 運動不足を感じていませんか?

生涯健康でいきいきと過ごしていきたくは誰もが願っています。現実には年齢とともに体の機能は低下していききます。中でも筋力の衰えや骨密度の低下は、日常生活に支障をきたしたり、ちょっとした転倒が寝たきりの状態を引き起こすことさえあります。

毎日の生活の中に運動を取り入れ、機能の低下や筋力の衰えを防ぐ事により、いつまでも元気に楽しく豊かな人生を送ることが可能となります。

⑩ 現在一切運動する気持ちはない10項目中3項目以上当てはまる方は運動不足の傾向にあると考えられます

筋力衰速度チェック

- ① 最近良くつまずいてしまったりすねの部分の筋肉(前けい骨筋)の衰え
- ② すぐに頬杖をついてしまったり腹筋と背筋の衰え
- ③ 下り坂を降りるとき早足になっってしまう(足のふとももの裏側の筋肉(大腿二頭筋)の衰え)

④ 立ち上がり動作するとき必ず手をついてしまったり太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)の衰え

チェック項目を参考に運動不足や、筋力の衰えを感じたら、運動の習慣化に心がけましょう。

油谷保健福祉センターでは、健康増進室に設置されているトレーニング機器利用のための講習会を2ヶ月ごとに開催します。運動を習慣化するためにも利用してみたい方が多いです。

### 平成18年度油谷保健福祉センター健康づくりトレーニング機器利用者講習会日程

月/日	時間	内容
4/4 (火)	13:30~16:00	初めてのボール運動(バランスボール)
	17:30~20:00	トレーニング機器の使用方法
6/6 (火)	13:30~16:00	転倒予防運動(高齢者向け) トレーニング機器の使用方法
	17:30~20:00	初めてのパワーアップ運動(筋力強化) トレーニング機器の使用方法
8/1 (火)	13:30~16:00	肩こり腰痛予防運動
	17:30~20:00	トレーニング機器の使用方法
10/5 (木)	13:30~16:00	転倒予防運動(高齢者向け) トレーニング機器の使用方法
	17:30~20:00	初めてのボール運動(バランスボール) トレーニング機器の使用方法
12/7 (木)	13:30~16:00	おなかをすっきりさせる運動
	17:30~20:00	トレーニング機器の使用方法
2/1 (木)	13:30~16:00	簡単エアロビクス運動
	17:30~20:00	トレーニング機器の使用方法

■ 申し込み 油谷保健福祉センター ☎ 33-3021 ※定員20人