



## かつおは貧血予防にも かつおのさんが焼き風



**栄養価** (1人分)

エネルギー...195kcal 脂質...8.3g  
 ビタミンA...132mg カルシウム...37mg  
 塩分相当量...2.1g たんぱく質...22.2mg

**材料** (4人分12枚)

- かつおのたたき ... 300g
- みそ ... 大さじ4弱
- たまねぎ ... 60g
- しょうが ... 2かけ
- 焼きのり ... 6枚
- しその葉 ... 6枚
- サラダ油 ... 大さじ2

**作り方**

たまねぎは5ミリくらいの厚さに切る。しょうがはおろす。まな板の上にかつおのをせ、包丁であらめにたたく。みそ、たまねぎ、しょうがをかつおの上のせ、さらに包丁で細かくたたきながら全体に混ぜ込むようにし、粘りがでてるまでたたく。  
 を12等分し、焼きのりとしその葉の裏側にそれぞれのせて、形を整える。フライパンに油を熱し、のりや葉の方を下にして入れてさっと焼き、裏返して焼き色が付くまで焼く。形は円錐形が筒状に巻いてもよい。

**ワンポイントアドバイス**

みその量は辛さによって変わるので、味をみながら加減する

# 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  
 (ただし、3・4・5日は休み)  
 問合わせ 22 2717  
 長門総合病院  
 3カ月児健康診査(110日以降)  
 ・毎週火曜日 13:30～14:30  
 7カ月児健康診査 (ただし3日は休み)  
 ・5/19 26 13:00～14:30  
 問合わせ 22 2220  
 木村クリニック  
 3カ月児・7カ月児健康診査  
 ・5/10 14:00～14:30  
 問合わせ 32 0008  
 友近医院  
 3カ月児・7カ月児健康診査  
 ・5/12 14:00～14:30  
 問合わせ 32 1180  
 清水医院  
 3カ月児・7カ月児健康診査  
 ・5/18 14:00～14:30  
 問合わせ 32 0056  
 共通事項 母子健康手帳と乳児一  
**1歳6カ月児健康診査**  
 対象 15年10月生まれの子  
 日時 5/11 13:00～13:00

### 3歳児健康診査

- 会場 長門市保健センター  
 必要なもの 母子健康手帳と1  
 対象 14年5月生まれの子  
 日時 5/25 13:00～13:30  
 会場 長門市保健センター  
 必要なもの 母子健康手帳と3

## 検診

### 基本健診

- 日時・場所  
 ・5/18 三隅上地区健康管理センター  
 ・5/19 漁協野波瀬支所  
 ・5/20 三隅勤労者スポーツセンター  
 受付時間 7:30～10:00  
**胃・大腸がん検診**  
 日時・場所  
 ・5/30 大日比公会堂  
 ・5/31 水産研究センター  
 受付時間 7:30～10:00  
**腹部超音波検診**  
 日時・場所  
 ・5/23 黄波戸漁村センター  
 ・5/24 25 日置保健センター

### 基本健診・胃・大腸がん検診

- 日時 5/26 27  
 場所 依山公民館  
 受付時間 7:30～10:00

## 相談

### 健康相談

- 対象 成人  
 日時・場所  
 ・毎週木曜日(5日は除く)  
 9:00～11:30、13:00～15:00  
 長門市保健センター  
 ・5/12 26 9:00～11:30  
 三隅保健センター  
 ・5/9 9:30～11:30  
 三隅保健センター  
 川尻老人憩の家  
 ・5/10 9:00～11:30  
 宇津賀集落センター  
 ・5/11 9:00～11:30  
 黄波戸漁村センター  
 13:00～15:00  
 日置保健センター  
 向津具公民館  
 ・5/27 9:30～11:30  
 油谷保健福祉センター  
**育児相談**  
 対象 乳幼児と保護者  
 日時・場所  
 ・5/6 20 14:00～15:30  
 日置保健センター  
 必要なもの 母子健康手帳

### 育児学級

- 9:00～11:30、13:00～15:00  
 長門市保健センター  
 6日の9:00～11:30は栄養士による栄養相談  
 ・5/6 10:00～11:30  
 日置保健センター  
 ・5/11 10:00～11:30  
 黄波戸漁村センター  
 ・5/20 9:30～11:30  
 油谷保健福祉センター

## 予防接種

### ポリオ

- 日時・場所  
 ・5/10 13:30～14:00  
 長門市保健センター  
 ・5/12 13:20～13:50  
 油谷保健福祉センター  
 ・5/26 13:30～13:50  
 黄波戸漁村センター  
 14:00～14:30  
 日置保健センター  
 必要なもの 母子健康手帳

## 喫煙とニコ

### タバコはニコチン依存症

「少し本数を減らそうか...」  
 そのことやめてしまおうか...  
 う思っているも、ついつい手にしてしまつのがタバコです。これは、タバコに含まれるニコチンという薬物が、麻薬やアルコールなどと同じ「依存性薬物」だからです。

### 下表であなたのニコチン依存度をチェック!

自分自身のニコチン依存度を知り、喫煙習慣を見直すきっかけにしましょう。

### 脱出!! ニコチン依存症

もし、禁煙中にタバコを吸ってしまったとしても自分を責めてはいけません。タバコをやめられないのは、意思が弱いからではなく、ニコチン依存症のせいなのです。あきらめずに禁煙にチャレンジしましょう。

### 「禁煙教室」参加者募集

禁煙に関心がある、自分のニコチン依存度を知りたい、家族の禁煙について考えたい人。参加お待ちしております。

## タバコのことを考えてみませんか?

### ニコチン依存度検査

尿中ニコチン濃度測定  
 申し込み後、尿スポイトを送付しますので尿を採取後、保健センターまでご持参ください  
 呼吸CO濃度測定  
 機器で呼気中の一酸化炭素濃度を測定します  
 検査を希望される人は事前にご連絡ください

### あなたのたばこ依存度をチェック!!

質問	回答	得点
1 起床後、何分で最初の喫煙をしますか?	5分以内	3点
	6～30分	2点
	31～60分	1点
2 図書館や映画館など喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか?	はい	1点
	いいえ	0点
3 1日の喫煙の中で、どれが一番やめにくいですか?	朝、最初の1本	1点
	その他	0点
4 1日に何本吸いますか?	31本以上	3点
	21～30本	2点
	11～20本	1点
5 他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか?	はい	1点
	いいえ	0点
6 ほとんど1日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか?	はい	1点
	いいえ	0点

### あなたのたばこ依存度は?

あなたの合計点数	【依存度低い】	【依存度普通】	【依存度高い】
点	0～3点	4～6点	7～10点