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

1歳6ヵ月児健康診査
- 対象　16年11月生まれの子
- 日時　6／14(水) 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

3歳児健康診査
- 対象　15年5月生まれの子
- 日時　6／27(火) 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

乳児健康診査

岡田クリニック　TEL22-2717
- 3ヵ月児・7ヵ月児健康診査
- 月～金曜日　8：30～17：00
- 土曜日　8：30～12：00

長門総合病院　TEL22-2220
- 3ヵ月児健康診査（110日以降）
- 毎週火曜日　13：00～14：00
- 7ヵ月児健康診査
- 6／1(木)・15(木)　13：00～14：00

木村クリニック　TEL32-0008
- 3ヵ月児・7ヵ月児健康診査
- 6／13(火)　14：00～14：30

友近内科循環器科医院　TEL32-1180
- 3ヵ月児・7ヵ月児健康診査
- 6／8(木)　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

検診
事前の申し込みが必要です

胃がん検診
- 日時・場所（受診票が必要です）
- 6／4(日)　油谷保健福祉センター
- 6／5(月)　JA向津具支所前
- 6／12(月)　県漁協川尻支店魚市場
- 6／13(火)　伊上公民館
- 6／14(水)　宇津賀集落センター
- 6／15(木)　久富公民館
- 6／16(金)　油谷保健福祉センター

※時間はすべて7：30～10：00

基本健康診査・前立腺・胃・大腸がん検診
- 日時・場所（受診票が必要です）
- 6／7(水)・8(木)　7：30～10：00　通公民館
- 6／16(金)　7：30～10：00　大畑小学校

胃・大腸がん検診
- 日時・場所（受診票が必要です）
- 6／5(月)・6(火)・12(月)　7：30～10：00　長門市保健センター
- 6／13(火)・14(水)　7：30～10：00　県漁協山口ながと統括支店（旧仙崎漁協）
- 6／15(木)　7：30～9：00　殿台公会堂
- 6／21(水)・22(木)・23(金)　7：30～10：00　長門市保健センター
- 6／26(月)　7：30～9：00　JR長門湯本駅舎
- 6／27(火)　7：30～9：00　田屋公会堂

子宮・乳がん検診
- 日時・場所（受診票が必要です）
- 6／1(木)　13：30～14：30　油谷保健福祉センター
- 6／4(日)　8：30～10：00　油谷保健福祉センター
- 6／19(月)　子宮がん　日置保健センター　13：00～14：00
- 乳がん　12：30～15：00
- 6／20(火)　黄波戸漁村センター
- 子宮がん　13：00～14：00
- 乳がん　12：30～14：00

肺がん・結核検診
- 日時・場所（受診票が必要です）
- 6／1(木)・2(金)　三隅地区内巡回
- 6／21(水)・22(木)・26(月)・27(火)　油谷地区内巡回

相談

健康相談
- 日時・場所
- 毎週木曜日　9：00～11：30、13：00～15：00　長門市保健センター
- 6／7(水)　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
- 6／8(木)　9：00～12：00　三隅保健センター
- 6／23(金)　9：30～11：30　油谷保健福祉センター

育児相談
- 日時・場所
- 6／2(金)・16(金)　9：00～11：30、13：00～15：00　長門市保健センター
- 6／2(金)　10：00～11：30　日置保健センター
- 6／7(水)　10：00～11：30　黄波戸漁村センター
- 6／16(金)　9：30～11：30　油谷保健福祉センター
- 6／23(金)　9：30～11：30　三隅保健センター

その他
事前の申し込みが必要です

妊婦学級
- 日時・場所
- 6／6(火)　9：30～14：30
- 6／13(火)　13：30～16：20
- 6／20(火)　9：30～13：30　長門市保健センター

虫歯予防教室
- 日時・場所
- 6／21(水)　10：00～11：30　日置保健センター
- 6／29(木)　13：30～15：30　長門市保健センター
- 対象　乳幼児と保護者

食推 おすすめ料理

ご飯がすすむ

ひき肉と納豆炒め

栄養価　（1人分）

エネルギー…227kcal　脂質…14.3g
塩分相当量…0.7g　たんぱく質…16.1g

材料　（4人分）

合びき肉	…200g
納豆	…100g
セロリ	…6cm
生椎茸	…3枚
ピーマン	…1個
赤ピーマン	…1／2個
たまねぎ	…1／4個
しょうが（すりおろす）	…少々
サラダ菜	…適量
サラダ油	…適量
こしょう	…少々
しょうゆ	…大1

作り方

① セロリは筋をとり、椎茸は軸を取って粗みじんに切る。
ピーマン2種とたまねぎも粗みじんに切る。
② 中華鍋を熱してサラダ油大2～3をなじませ、油をあげる。
合びき肉を入れ強火でいためる。（ひき肉をこがさないよう注意すること）
③ 合びき肉に火が通ったら、たまねぎ、椎茸、セロリ、ピーマンを加えていため続いて納豆は混ぜずにそのまま加えていため、こしょう少々、しょうゆ大1で味を調える。しょうがを加えて、さっと混ぜ火をとめて器に盛る。
④ サラダ菜を添え、くるんで食べる。
ご飯にのせても良く、残ったらオムレツの具にするのもおすすめ。

ワンポイントアドバイス　納豆のサポニンの抗酸化作用で悪玉コレステロールの酸化を防ぎ脂質の代謝を促進する。

保健MEMO

今月のテーマ　6／4～10は歯の衛生週間

よくかんで食べましょう

歯は、単に食べ物をかみくだく道具のように思っていませんか？歯や歯肉が健康で、ものがよくかめれば、こんなに体にいいことがあります。

①肥満が防げる
肥満中枢が働き、食べすぎを防ぎます

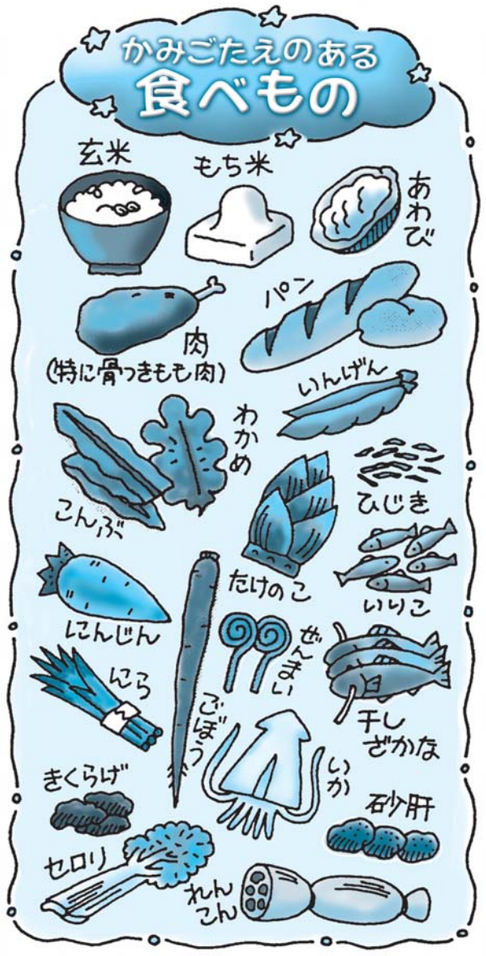
②消化吸収されやすくなる
唾液に含まれる消化酵素とよくまざり合い、消化吸収されやすく、胃腸に負担をかけにくくなります

③あごの骨が丈夫になる
あごに、力が加わって、骨が活性化されます。また、あごが発達して、歯並びもよくなります

④虫歯や歯周病を防げる
唾液が多く分泌されるので、口をきれいにしてくれます

「よくかむ」ことの大切さはわかっていても、現代の食生活は柔らかいものが多く、かむ必要のない食事が多くなってきています。

まごは（わ）やさしい
「まごは（わ）やさしい」といい言葉を聞いたことはありませんか？
かみごたえのある食べ物をあつめた言葉です。

ま＝豆類
ご＝ごま
わ＝わかめや海藻
やさ＝野菜
し＝しいたけ
い＝イモ類

どれも食物繊維いっぱいの食材です。「まごは（わ）やさしい」食材を使って、自然にかむ回数が増える食事を食卓に取り入れてみませんか？