health 健康ガイド

NAGATO

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 TEL22-2717
- **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
  ※4／30(月)は休み

長門総合病院 TEL22-2220
- **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**
  ・4／5(木)・19(木) 13：00～14：00

木村クリニック TEL32-0008
- **3カ月児・7カ月児健康診査**
  ・4／10(火) 14：00～14：30

友近内科循環器科医院 TEL32-1180
- **3カ月児・7カ月児健康診査**
  ・4／12(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

1歳6カ月児健康診査

- 対象 17年9月生まれの子
- 日時 4／11(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 16年3月生まれの子
- 日時 4／24(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

検診 事前の申し込みが必要です

基本健康診査・大腸がん・前立腺がん検診

- 日時・場所
  ・4／10(火) 8：00～9：30 宇津賀集落センター
  ・4／11(水) 8：00～9：30 山口県漁協津黄支店
  ・4／12(木) 8：00～9：30 川尻漁村センター
  ・4／13(金) 8：00～9：30 山口県漁協立石支店
  ・4／23(月) 8：00～9：30 油谷保健福祉センター
  ・4／24(火) 8：00～9：30 向津具公民館
  ・4／25(水) 8：00～9：30 大浦高齢者交流センター
  ・4／26(木) 8：00～9：30 伊上公民館
  ・4／27(金) 8：00～9：30 久富公民館
  ・5／8(火) 8：00～9：30 蔵小田公民館
  ・5／9(水) 8：00～9：30 油谷保健福祉センター
- 必要なもの 受診票

胃がん・大腸がん検診

- 日時・場所
  ・4／9(月)・10(火) 7：30～9：30 三隅保健センター
  ・4／17(火) 7：30～9：30 三隅上地区健康管理センター
  ・4／18(水) 7：30～9：30 山口県漁協野波瀬支店（旧魚市場）
  ・4／19(木)・20(金) 7：30～9：30 三隅勤労者スポーツセンター
- 必要なもの 受診票

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
  ・4／4(水) 9：00～11：30 黄波戸漁村センター
  ・4／10(火) 9：30～11：30 宇津賀集落センター
  ・4／12(木) 9：00～12：00 三隅保健センター
  ・4／20(金) 9：30～11：30 向津具公民館
  ・4／27(金) 9：30～11：30 油谷保健福祉センター

育児相談

- 日時・場所
  ・4／4(水) 10：00～11：30 黄波戸漁村センター
  ・4／6(金) 9：00～11：30 油谷保健福祉センター
  ・4／9(月) 9：30～11：30 日置保健センター
  ・4／10(火) 13：00～16：00 長門健康福祉センター
  ・4／11(水) 13：00～15：00 長門市保健センター
  ・4／12(木) 10：00～11：30 日置保健センター
  ・4／13(金) 13：00～14：00 長門健康福祉センター
  ・4／18(水) 9：30～11：30 油谷保健福祉センター
  ・4／20(金) 9：00～11：30、13：00～15：00 長門市保健センター
  ・4／27(金) 9：30～11：00 三隅保健センター
- 予約先 長門健康福祉センター TEL22-2811

精神保健相談（要予約）

- 日時・場所
  ・4／17(火) 13：00～14：00 長門健康福祉センター
- 予約先 長門健康福祉センター TEL22-2811

禁煙相談（要予約）

- 日時・場所
  ・4／10(火) 13：00～16：00 長門健康福祉センター
- 予約先 長門健康福祉センター TEL22-2811

「平成19年度予防接種の受け方」のチラシ（裏面：平成19年度ボリオ予防接種・母子保健カレンダー）を各保健センターに置いていますので、必要な人はご利用ください。なお、全戸配布は行っていませんので、ご注意ください。

食推 おすすめ料理

ビタミンCたっぷりの春キャベツを使って

春キャベツロール

栄養価（1人分）

エネルギー…152kcal　脂質…5.2g
塩分相当量…0.4g　たんぱく質…13.7g

材料（4人分）

木綿豆腐	…1/2丁
キャベツ	…4枚
はなっこりー	…100g
玉ねぎ	…30g
にんじん	…20g
えのきだけ	…100g
鶏ひき肉	…150g
こしょう	…少々
A　片栗粉	…大さじ1
いりこだし	…小さじ1～2
みりん	…大さじ1
しょうゆ	…小さじ1/2
鶏ガラスープ	…300ml
しょうゆ	…小さじ1/2
B　片栗粉	…大さじ1
水	…大さじ1
トマト	…1/2個

作り方

① 豆腐はしっかり水を切っておく。キャベツとはなっこりーを茹でる。キャベツは巻きやすいように軸の固い部分は削ぎ落とし、細かく刻んで種に加える。
② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。はなっこりーはつぼみの部分を飾り用として残し、茎は小口切りにしておく。えのきだけは石づきを除いて1cm長さに切る。
③ ボールに①の豆腐、②と鶏ひき肉、こしょう、Aを加えてねばりが出るくらいまで混ぜ、4等分にしてキャベツで巻き包む。
④ 鍋に鶏ガラスープを煮立て、③を巻き終わりが下になるように入れて中火で15分程度煮る。
⑤ キャベツロールを取り出し、残った煮汁の中にしょうゆを加えて調味し、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑥ キャベツロールを器に盛り、⑤のとろみをかける。飾り用のはなっこりーとトマトを添える。

ワンポイントアドバイス キャベツに包む具は、材料を全て合わせたらねばりが出るくらいまでしっかり練り混ぜましょう。煮くずれを防ぎます。

保健MEMO

今月のテーマ 適度な飲酒を

お酒の飲み方を見直して見ませんか

「酒は百薬の長」という言葉もあるように、昔から適度な飲酒は心身によい影響を与えることが広く知られています。飲酒は、精神のストレスを和らげ、血行を促進し食欲を増進するなど健康を守るうえで、一定の効果を生むものとも考えられます。

しかし、お酒の飲みすぎは、肝臓病や胃腸病・心臓病・糖尿病・肥満の原因にもなります。飲みすぎた翌日は、頭痛・吐き気・食欲不振等不快な症状に悩まされることもあるでしょう。

一般的にお酒の飲みすぎで心配する病気は、肝臓病を連想する人が多いのではないでしょうか。肝臓病の症状は、病状が進まないとほとんど現れません。肝臓の働きには、アルコールや薬物を分解・解毒する働きがあります。長期多量に飲みすぎると、肝臓の機能が十分に果たせなくなります。

また、アルコール依存症に陥ると健康ばかりか家族や周囲の人にも悪影響を与えます。深酒をしても、悩みや問題の解決にはなりません。適量を心がけ楽しくお酒と付き合いましょう。

身体にやさしいお酒の飲み方

- **楽しみながら飲みましょう**
- **自分のペースでゆっくりと飲みましょう**
- **食べながら飲みましょう**
- **自分の適量を知りましょう**
- **週に2日は休肝日を設けましょう**

次のような飲み方は、お酒を毒にするためやめましょう。

- **いっき飲み**
- **薬と一緒に飲む**
- **タバコと一緒にしない**
- **入浴しながら飲む**
- **空腹時に飲む**
- **強いお酒を薄めずに飲む**

日本人の多くは、アルコールに弱い体質の人です。無理に進めないようにしましょう。また、肝臓を守るために日常生活で次のことを心がけましょう。

- **食後はゆっくり休みましょう**
- **十分な休養と睡眠をとりましょう**

- **服薬は主治医の指示・処方を守りましょう**
- **負担のかからない適度な運動をしましょう**

4月は未成年者飲酒防止強調月間
～お酒は20歳になってから～

未成年者の中には、環境が変わり、飲酒の場に接する機会があることでしょう。子どもの飲酒は、法律で禁じられているだけではなく、子どもの体と精神を害するものであるということを理解し、地域や社会、そして周囲の大人が協力し、子どもには、お酒を「飲ませない」「買わせない」という意識を徹底するようにしましょう。また、大人は、未成年者の模範となる飲酒を心がけましょう。