



食推
おすすめ料理

ほっちゃんテレビ放送予定
2/8(日)・2/13(金)

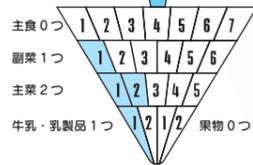
魚嫌いの子どもに人気

さわらのピザ風

栄養価 (1人分)

エネルギー…221 kcal
たんぱく質…18.0 g
脂 質…12.6 g
塩分相当量…1.2 g

●食事バランスガイド



作り方

- ①さわらは塩こしょうで下味をつけ、小麦粉を全体に薄くふる。
- ②ピーマンと玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンを熱し、さわらを皮の面を上にして焼き、片面が焼けたら返し、上面にケチャップを塗ってピーマンと玉ねぎとチーズを散らす。
- ④フタをして弱火にし、さわらに火が通り、チーズが溶けるまで焼く。
- ⑤器にもり、ミニトマトを添える。

ワンポイント
アドバイス

皮面を上にして焼きましょう。身くずれが少なくなります。

「ながとのめぐみをめしあがれ」長門地域地産・地消推進委員会

材 料 (4人分)

- さわら(旬の魚) …4切れ(240g)
- 塩 …小さじ1/4
- こしょう …少々
- 小麦粉 …小さじ2
- ピーマン …1個
- 玉ねぎ …1/8個
- サラダ油 …小さじ1
- ケチャップ …大さじ2
- 溶けるチーズ …80g
- ミニトマト …8個

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

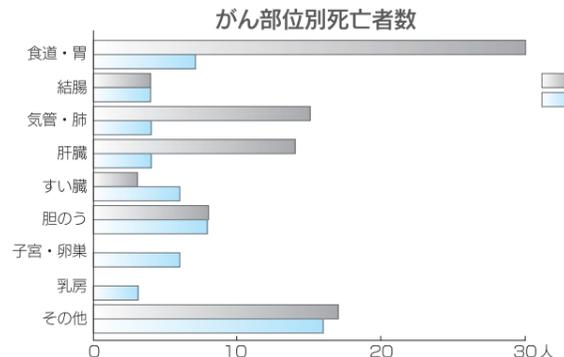
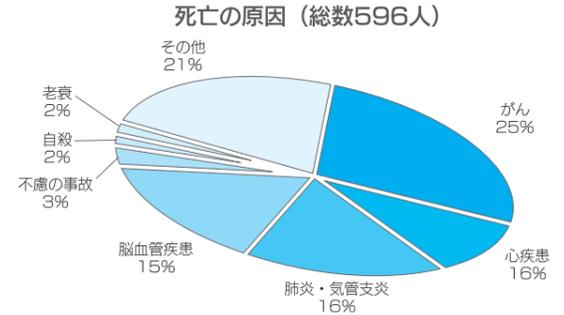
健康診査

- ### 乳児健康診査
- 岡田クリニック TEL 22-2717
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
(2/11(水)は休み)
 - 長門総合病院 TEL 22-2220
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
2/5(木)、19(木) 13:00～14:00
 - 木村クリニック TEL 32-0008
3カ月児・7カ月児健康診査
2/10(火) 14:00～14:30
- 共通事項
受診時に母子健康手帳と乳児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 19年7月生まれの子
 - 日時 2/18(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 18年1月生まれの子
 - 日時 2/24(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

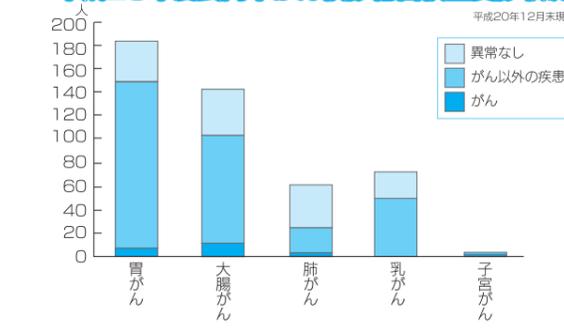
相談

- ### 健康相談
- 日時・会場
毎週木曜日 9:00～11:30、13:00～15:00
長門市保健センター
 - 2/4(水) 9:00～11:30
黄波戸漁村センター
 - 2/9(月) 9:30～11:30
川尻老人憩いの家
 - 2/10(火) 9:30～11:30
宇津賀集落センター
 - 2/12(木) 9:00～12:00
三隅保健センター
 - 2/20(金) 9:30～11:30
向津具公民館
 - 2/27(金) 9:30～11:30
油谷保健福祉センター
- ### 育児相談
- 対象 成人
 - 日時・会場
2/4(水) 10:00～11:30
黄波戸漁村センター
 - 2/6(金) 9:30～11:30、13:00～15:00
長門市保健センター
 - 2/18(水) 9:30～11:30
日置保健センター
 - 2/18(水) 9:30～11:30
油谷保健福祉センター

平成18年長門市の死亡者の状況



平成20年度長門市がん検診精密検査受診状況



保健MEMO

近年、「がん」は、研究の成果が診断・治療等に反映され、随分治るようになりました。しかし、死亡の原因は未だがんによるものが多く、またがんを患うことによる本人や家族の精神的・身体的な不安や苦痛は計り知れないものがあります。がんの自覚症状は、病気が進行しないと現れない場合があります。

今月のテーマ ～がん検診～ 定期的に受けましょう

しかも、がんの一般的な症状といわれている「しこり」や「出血」は、がん特有のものではなく、他の病気にもみられがちな症状です。がんの場合、なによりも早期発見が大切であることはいうまでもありません。早ければ早いほど、治る率も高くなります。早期発見・早期治療のために、健康な人こそ定期的に検診を受けるようにしましょう。

あなたの健康は、あなたの家族やみなさんの幸せでもあります。平成21年度の長門市が行うがん検診の申し込み書類を各世帯あてにお送りする予定にしています。職場等で受ける機会がない人は忘れずにお申し込み下さい。

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。家族ぐるみで健康づくりに取り組みましょう。

- ### 油谷保健福祉センター「健康」トレーニング機器利用について
- 油谷保健福祉センター健康増進室にはトレーニング機器が設置されています。積極的に活用され健康・体力作りにお役立て下さい。
- 設置運動器具
エアロバイク(自転車こぎ)、ラボード(ウオーキング・ランニング)、レッグエクステンション・レッグプレス(下肢筋力強化)、チエストプレス・ラットプル(上半身筋力強化)、腹筋台、バランスボール、ベンチプレスダンベル、その他自動血圧計、体重・体脂肪計等
- 利用時間
(月)～(金) 8:30～20:00
- 利用料
8:00～17:15 無料
17:15～20:00 1000円
- 講習会
(利用者カードをお渡しします)運動機器を安全かつ効果的に使用していただくために、利用者講習会を2カ月に1回開催しています。トレーニング器具を使った運動以外にも簡単に自宅で行える体操なども行いますのでお気軽にご参加下さい。一度受講された方でも繰り返し受講できます。
- 次回講習会: 3/10(火)
昼の部/13:30～16:00
夜の部/17:30～20:00
内容 トレーニング機器の使用方法、肩こり腰痛予防体操
申し込み・お問合せ先
油谷保健福祉センター
TEL 33-30021

- ### 心の健康相談(要予約)
- 日時・会場
2/17(火) 13:00～14:00
長門健康福祉センター
- 対象 乳幼児と保護者
- ### 禁煙相談(要予約)
- 日時・会場
2/10(火) 13:00～16:00
長門健康福祉センター
- 申込方法 事前に長門健康福祉センターへ電話で申し込み
TEL 22-2811