



整腸作用におすすめ!

豆乳のコーンスープ

栄養価 (1人分)

エネルギー…148 kcal 脂質…5.4g
塩分相当量…1.0g たんぱく質…10.1g



材料 (4人分)

- 豆乳 …1.5カップ
- コーン …1.5カップ
- 鶏ささみ …60g
- 卵 …小2個
- スープ …4カップ
- 塩 …少々
- コショウ …少々
- 片栗粉 …少々
- パセリ、クルトン …適宜

作り方

- 鶏ささみは筋を取って細かく切り、コーン、卵、スープ、塩と一緒にミキサーにかける
- ①を鍋に移し火にかけ、煮立ったら豆乳を加える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、コショウで味を調える
- 器に盛って、クルトン（ガーリックトーストなど）を浮かせ、刻みパセリを散らす

ワンポイントアドバイス

スープにブイヨンを使用すると塩分があるので、塩を加えなくてもおいしくいただけます

ほっちやテレビ放送予定 5/4(日)・5/9(金)

health

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
 - 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
 - ※5/6(火)は休み
 - 7カ月児健康診査
 - ・5/1(木)・15(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
 - ・5/13(火) 14:00～14:30
 - 友近内科循環器科医院 TEL 32-1180
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - ・5/8(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
- ### 1歳6カ月児健康診査
- 対象 18年10月生まれの子
 - 日時 5/14(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 17年4月生まれの子
 - 日時 5/27(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

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
 - 5/7(水) 9:00～11:30
 - 黄波戸漁村センター
 - 5/13(火) 9:30～11:30
 - 川尻老人憩いの家
 - 13:00～15:00
 - 日置保健センター
 - 5/8(木) 9:00～12:00
 - 三隅保健センター
 - 5/12(月) 9:30～11:30
 - 宇津賀集落センター
 - 5/20(火) 9:30～11:30
 - 向津貝公民館
 - 5/23(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
 - 5/2(金) 16(金)
 - ・9:30～11:30、13:00～15:00
 - 長門市保健センター
 - 5/2(金) 10:00～11:30
 - 日置保健センター
 - 5/7(水) 10:00～11:30
 - 黄波戸漁村センター
 - 5/21(水) 9:30～11:30
 - 油谷保健福祉センター

保健MEMO

わたしたちは病気やケガをしたとき、受診し、加入している医療保険によって、少ない負担で自由に医者にかかることができます。

医療費の財源は、わたしたちの保険料です。かかった医療費の増減に伴って、払う保険料も増減します。

時間やお金のむだなく、じょうずにかしく医療を受けるため、次のことを心がけましょう。

お医者さん(ハンコ)のやりかた

そのためにはまず「かかりつけ医」を持つことです。

● 家の近くにある

● 普段の体の様子も知っている



今月のテーマ

ごきげんな受診のすすめ

なんでも話ができる

- ・きちんと説明してくれる
- ・十分な情報が得られる
- など「かかりつけ医」はあなたの強い味方です

まずかかりつけ医に診てもらい、必要に応じて大きな病院など専門医を紹介してもらおうのが、じょうずな受診の基本です。

伝えたい使用薬と過去の病気の症状は的確に

いつから?程度は?他院での受診は?のんでいた薬は?などメモしていきましょう。別の病院を受診するときは、現在の病んでいる薬や検査データをもっていくと、むだな検査は省けますし、薬の副作用も避けることができます。

乳幼児では、気になる便や吐物を持っていきましょ。

時間外や休日受診

空いていると思いき、診療時間終了間際に受診するのでなく、できるだけ診療時間内に早めに余裕をもって受診しましょう。時間がたてば重症化する恐れもあり、その分治るまでに時間や手間もかかります。

週末・正月・連休は早めの受診

診を心がけましょ。

きざぎざのもの処方された薬

くすりの用法・用量は必ず守りましょ。

人から薬をもらったりあげたりしないようにしましょう。同じ病名でも症状や体質は異なります。自分にとっていい薬でも他人にとっては悪い薬の場合があるので、薬のやりとりは禁物です。

薬をのんで具合が悪くなった、変だと思ったら医師や薬剤師に聞きましょう。

健診をつけて健康管理を

わたしたち一人ひとりが、日ごろから自らの健康づくりに心がけるとともに、早期発見のための健診を受けて自分の健康管理に役立てましょ。



- ### 心の健康相談(要予約)
- 日時・会場
 - 5/20(火) 13:00～14:00
 - 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申し込む
 - TEL 22-2811
- ### 禁煙相談(要予約)
- 日時・会場
 - 5/13(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申し込む
 - TEL 22-2811
- ### 育児学級
- 日時・会場
 - 5/20(火) 13:30～15:00
 - 長門市保健センター
 - 5/21(水) 7:30～9:30
 - 山口県漁協野波瀬支店(旧魚市場)
- ### 検診
- 事前の申し込みが区画です
- ### 大腸がん・胃がん検診
- 日時・会場(受診票が必要です)
 - 5/15(木) 16(金) 7:30～9:30
 - 三隅保健センター
 - 5/20(火) 7:30～9:30
 - 三隅上地区健康管理センター
 - 5/21(水) 7:30～9:30
 - 山口県漁協野波瀬支店(旧魚市場)

予防接種

- ### 小児マヒ(ポリオ) ワクチン接種
- 対象
 - ・生後3カ月から9カ月未満児(なるべく生後3カ月から18カ月までに済ませてください)
 - 投与回数 41日間以上の隔で2回投与(春と秋に2回実施)
 - 日時・会場
 - 5/1(木) 13:30～14:00
 - 三隅保健センター
 - 5/8(木) 13:30～14:00
 - 長門市保健センター
 - 5/15(木) 13:20～13:50
 - 油谷保健福祉センター
 - 必要なもの 母子健康手帳等
 - 問い合わせ 長門市保健センター
 - TEL 23-1132
- ### 肺がん検診
- 日時・会場(受診票が必要です)
 - 5/13(火) 16(金) 19(月) 22(木)
 - 長門地区内巡回
 - 5/30(金) 7:15～8:00
 - 大日比公会堂
 - 8:50～10:00
 - 山口県水産研究センター