



## 貧血予防におすすめの一品 里芋の和風コロッケ



栄養価 (1人分)

エネルギー…322 kcal 脂質…19.5 g  
塩分相当量…1.0 g たんぱく質…9.6 g

### 作り方

- ① 里芋は蒸して熱いうちに皮を取り、つぶしておく。
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③ ひじきは水につけて戻してあらく刻む。
- ④ フライパンを熱して油をひき、玉ねぎ、人参、ひじき、鶏ひき肉をよく炒めAで調味する。
- ⑤ 里芋の中に④を入れて混ぜコショウで味を整えて4人分に分ける。
- ⑥ ⑤を小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、油で揚げ、器に盛りつける。

### ワンポイントアドバイス

具を炒める時、鶏ひき肉を炒めてから野菜を炒めましょう。

ほっこりテレビ 放送予定 4/6(日)・4/11(金)

### 材料 (4人分)

- 里芋 …200g
- 玉ねぎ …100g
- 人参 …50g
- ひじき …10g
- 鶏ひき肉 …75g
- 油 …大さじ1/2
- A みりん …20cc
- しょう油 …20cc
- コショウ …少々
- 卵 …1個
- 小麦粉 …適量
- パン粉 …適量
- 揚げ油 …適量

# 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
    - ※ 4/29(火)は休み
- 長門総合病院 TEL 22-22200
  - 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
    - ・4/3(木)・17(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
    - ・4/8(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
    - ・4/10(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9月生まれの子
  - 日時 4/9(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3月生まれの子
  - 日時 4/22(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 長門市保健センター
  - ・4/2(水) 9:00～11:30 黄波戸漁村センター
  - ・4/7(月) 9:30～11:30 日置保健センター
  - ・4/10(木) 9:30～11:30 川尻老人憩いの家
  - ・4/21(月) 9:30～11:30 宇津賀集落センター
  - ・4/25(金) 9:30～11:30 三隅保健センター
  - ・4/16(水) 9:30～11:30 向津具公民館
  - 油谷保健福祉センター
- 育児相談**
  - 日時・会場
    - ・4/2(水) 10:00～11:30 黄波戸漁村センター
    - ・4/4(金) 9:30～11:30 長門市保健センター
    - ・4/16(水) 10:00～11:30 日置保健センター
    - 油谷保健福祉センター
- 対象 成人**
  - 日時・会場
    - ・4/18(金) 9:30～11:30 長門市保健センター
    - ・4/25(金) 9:30～11:30 三隅保健センター
    - ・4/7(月) 9:30～11:30 川尻老人憩いの家
    - ・4/10(木) 9:30～11:30 宇津賀集落センター
    - ・4/21(月) 9:30～11:30 三隅保健センター
    - ・4/25(金) 9:30～11:30 向津具公民館
    - 油谷保健福祉センター

## 保健MEMO

現代はストレス社会と言われています。厚生労働省「国民生活基礎調査(平成16年)」によると、日常生活での悩みやストレスが「ある」と答えた人は49.1%にのぼり、2人に1人はストレスを感じています。

ストレスとは、何らかの刺激によって体が示すゆがみや変動のことです。

適度のストレスは、前向きな緊張として生活にメリハリをつけたり、身体を鍛えたりボケ防止に役立つといわれています。

しかし、問題となるのは過剰なストレスです。最近、「イライラしがち…」、「気分が沈みがち…」、「体がだるい…」、「頭痛が続く…」など、心身からのサインが出たら要注意です。過剰なストレスは、不安やイライラなど心の安定を乱し、このサインを放っておくと心と体の病気を引き起こします。

「どこまでか」適度でどこからが「過度」なのか、それは人それぞれ違います。

心の健康を保つためには、まずは自分のストレス状態を早期に発見し「ストレスをうまく付き合う」、溜めないことです。そして、症状を悪化させないためにも、心身からのサインを見逃さないことが大切です。

### あなたのストレス状態は?

最近1か月の間に当てはまる項目に○をつけてください

- 人生の先が見えた気がする
- どことなく憂うつになりやすい
- 季節感がなくなってきた
- 注意力や集中力が持続しなくなった
- 人の名前が思い出せなくなった
- 何となくイライラする
- 仕事がおっくうで疲れやすい
- 大声で笑ったことがない
- やけに老後が心配になってきた
- ひとりで考え込む時間が増えた
- 昔はよかったと思う
- 決断力が鈍くなったと思う
- 涙もろくなったと思う
- 仕事が終わっても充実感が少ない
- 人と会うのが面倒くさくなった
- いつも通りの仕事もできなくなった
- 退職や転職を考えることがある
- すっきりした気分になれない
- 自分は役立たずの人間だと思う
- 異性に関心がもてなくなってきた
- 将来に希望が持たなくなってきた
- 死んだら楽になると思ったことがある

判定

- が5個以下 正常範囲
- が6～10個 ストレス予備軍
- が11～15個 要注意(ストレス状態)
- が16個以上 要医療(ストレス病)

### ストレスと上手に付き合う方法

- ① 睡眠時間を確保する(疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させます)
- ② おしゃべりや笑い機会を持つ(心の緊張をときほぐします)

心の病気	
うつ病	イライラしたり、無気力になったり、落ちつきがなくなる。肩こり・頭痛などの症状がこり、今までのように行動できなくなる
不安神経症	不安発作、呼吸困難、動悸など
強迫神経症	強迫観念にかられてしまう
心気症	自分の健康状態に過敏になり、思い悩み
人格障害	他人への過敏な妄想など
体の病気	
心身症	高血圧、心臓病、糖尿病など
神経症	自律神経失調症、不安神経症など

今月のテーマ **ストレスとうまく付き合う方法**

あなたの心は健康ですか?

ストレスサインを放っておくと…

- ① 趣味や旅行で目先を変えたり、ウォーキングなど適度な運動をする(心へのこ鬱を気分転換)
- ② 一人だけの時間も大切に(心のリラックスのために1日30分程度は確保しましょう)
- ③ 規則正しく栄養バランスのとれた食生活を心がける(ストレスに負けない体を作ります)
- ④ ゆったり入浴する(ぬるめのお湯にのんびりつかれば、疲れたい心が癒されます)
- ⑤ 一人で悩まず専門家に相談する(病院の精神科や心療内科)
- ⑥ 山口県精神保健福祉センター

④ 4月7日(月)以降  
TEL 0036-0508-34800  
TEL 0036-0508-34800  
TEL 0036-0508-34800  
TEL 0036-0508-34800  
長門市保健福祉センター  
TEL 22-28011  
長門市保健福祉センター  
TEL 22-28011  
長門市保健福祉センター  
TEL 22-28011  
長門市保健福祉センター  
TEL 22-28011

## 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90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いただく)
  - 投与回数 41日間以上の隔で2回投与を受けます(春・秋の2回接種を実施)

## 「予防接種の受け方」 母子保健カレンダー

「平成20年度予防接種の受け方」のチラシ(裏面/平成20年度ポリオ予防接種・母子保健カレンダー)を各保健センターに置いてありますので、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。

- 禁煙相談(要予約)**
  - 日時・会場
    - ・4/8(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 22-28011
- 心の健康相談(要予約)**
  - 日時・会場
    - ・4/15(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 22-28011
- その他**
  - 体温は接種会場で測ります
  - 母子健康手帳を必ず持参してください
  - 注意
    - この時期は麻疹(はしか)が流行します。1歳から2歳未満で麻疹風疹混合(MR)混合ワクチンの接種がまだの幼児は、先にMR混合ワクチン接種を済ませてください
- 日時・会場
  - ・4/10(木) 13:30～14:00 長門市保健センター
  - ・4/17(木) 13:30～14:00 日置保健センター
  - ・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