

健康カレンダー

Health Calendar

6月

ゆとろ～総合保健福祉センター（西町）西コミ～西当別コミュニティセンター（太美町）

申込・詳細 福祉課保健サービス係（「ゆとろ」内・☎23 - 2346）

	事業名	日時	会場	対象者・内容
お母さんと乳幼児	マタニティスクール	8日 水 13:00～15:00	ゆとろ	妊婦同士の交流を中心に元気に妊娠、出産期を過ごしましょう。
	4カ月・10カ月児健診	6日 月 受付13:00～14:00	ゆとろ	該当の日程を対象者へ通知します。 お子さんの成長を確認し、子育てや離乳食など、日ごろの悩みを解消しましょう。 ◆4カ月児にBCG予防接種をします。
	1歳8カ月・3歳児健診	17日 金 受付13:00～14:00	西コミ	1歳から就学前までの幼児。 虫歯のチェックと、フッ素の塗布
	歯科検診・フッ素塗布	21日 火 10:00～11:30		
個別予防接種	DPT（ジフテリア・百日せき・破傷風）生後3カ月～90カ月未満		[個別予防接種が受けられる医療機関] *勤医協当別診療所 *近藤医院 *太美中央医院	
	DT（ジフテリア・破傷風）11歳・12歳		*スウェーデン通り内科循環器科クリニック *さわざき医院（要予約） *とうべつ内科クリニック（要予約）	
	麻しん 生後12カ月～90カ月未満			
	風しん 生後12カ月～90カ月未満			
成人向け	健康づくりシンポジウム	25日 土 13:00～15:00	ゆとろ	地域で元気に活動している方々の実践報告から健康づくりを考えます。
	基本健康診査	各医療機関の診療時間の午前中		糖尿病や高血圧など生活習慣病のチェックができます。（40歳以上）
	エキノкокクス症検診	20日 月・22日 水・24日 金 16:00～17:00	20日→川下会館・22日→若葉会館・24日→ゆとろ	
	女性がん検診	6日 月 集合時間7:55～8:10	ゆとろ	バスで札幌の検診センターへ行き、胃・肺・大腸・子宮・乳のがん検診を受診。
	健康相談	22日 水 9:30～11:30		保健師や栄養士が健康についての相談に応じます。
	太美健康相談	23日 木 9:30～11:30	西コミ	
	健康運動相談（指導日）	24日 金 9:30～11:30	ゆとろ	健康運動指導士が個別の運動方法をアドバイスします。
	健康運動相談	毎週月・金曜 9:30～11:30		必要な方はゆとろの運動器具を使った運動実践ができます。
	リハビリ教室	15日 水 10:30～14:30		脳卒中、神経難病などにより、体や言葉に不自由さがある方。
	友遊会	23日 木 10:00～12:00		外に出る機会の少ない高齢の方。
	かすみ草の集い	28日 火 10:30～14:30	西コミ	外に出る機会の少ない高齢の方。
	断酒会	6日 月・20日 月 18:00～21:00	ゆとろ	お酒で悩んでいる方とその家族。 （断酒会の申込み・詳細） 日中は江別保健所☎011 - 383 - 2111 夜間は工藤☎22 - 2510

7月の予定

内容	日にち	時間	場所	内容	日時	時間	場所
女性がん検診	6日(水)	7:55～	ゆとろ	リハビリ教室	13日(水)	10:30～	ゆとろ
女性がん検診	7日(木)	7:55～	西コミ	友遊会	14日(木)	10:00～	ゆとろ
4カ月10カ月児健診(BCG)	4日(月)	13:00～	ゆとろ	1歳8カ月・3歳児健診	15日(金)	13:00～	ゆとろ



～海鮮アスパラ炒め～

生活習慣病予防のためには、野菜は1日350gが目標準となります。その量を満たすには、1日5皿の野菜料理を食べるように心がけましょう。
今回は旬の野菜を使った料理を紹介します。

- 《材料・4人分》
アスパラ 150g
(Mサイズ6〜7本)
生しいたけ 4枚
卵 2個
生しょうが ½かけ
にんにく 1かけ
ごま油 小さじ1
シーフードミックス 150g
《シーフード下味》
酒 大さじ1
塩コショウ 少々
片栗粉 大さじ1
《調味料》
オイスターソース 大さじ2
しょうゆ 小さじ½
鶏がらスープの素 小さじ1
湯 60cc

- 塩・コショウ 少々
《作り方》
①アスパラはガクをとり、2cm長さの斜め切りにし、電子レンジに1分30秒位入れ、少し硬めに火を通しておく。
②生しいたけは、4等分に切り、生しょうが・にんにくはみじん切りにする。
③シーフードミックスは下味に付けておく、卵は溶いて炒り卵を作っておく。(この時、テフロン加工のフライパンの場合、油を使わずに作るとヘルシーになります。)調味料は合わせておく。
④熱したフライパンにごま油と生しょうが・にんにくのみじん切り、生しいたけ・シーフードミックスを入れ、しいたけとシーフードミックスに火が通ったら、アスパラと調味料を加えてさらに炒める。最後に入り卵を加えて出上がり。
【調理のポイント】
シーフードミックスに下味をつける場合には、よく水気を切ってからすると味がつきやすくなります。
- 1人分の栄養価
エネルギー 117kcal
たんぱく質 11.7g
脂質 4.4g 食物繊維 1.2g
塩分 1.6g 鉄分 2.3g
カルシウム 55mg
1人分で野菜が60gとれます。
- 町管理栄養士 大倉淑子

Hospital
内科系急病当番医

平日 ⇒ 19時～21時
土曜日 ⇒ 14時～17時
日曜・祝日 ⇒ 9時～12時・14時～17時



野菜を1日350g食べよう!
1日350gの野菜をとるには、1日5皿の野菜料理を食べよう。

ケンタ君

6月 (内科系急病当番医)

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
勤医協	堀江	堀江	スウェーデン	太美	とうべつ内	さわざき
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	近藤	勤医協	堀江	堀江	スウェーデン	太美
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
とうべつ内	さわざき	堀江	近藤	堀江	堀江	堀江
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
スウェーデン	太美	とうべつ内	さわざき	堀江	近藤	堀江
29日	30日					
勤医協	堀江					

7月 (内科系急病当番医)

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
スウェーデン	太美	とうべつ内	さわざき	堀江	近藤	堀江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
勤医協	堀江	スウェーデン	太美	とうべつ内	さわざき	堀江

医療機関

勤医協当別診療所	☎23-3010	末広
近藤医院	☎23-2021	園生
さわざき医院	☎25-2055	北栄町
とうべつ内科クリニック	☎22-1313	西町
太美中央医院	☎26-2332	太美南
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎25-3151	太美町
堀江病院	☎22-3111	樺戸町
当別ファミリークリニック	☎26-4649	ビトエ
北海道医療大学歯学部附属病院	☎23-1211	金沢

上記の機関で、基本健康診査を受けることができます。