

加藤 ちわ子 さん 1924(大正13)年5月25日生まれ

ますますのご長寿をお祈りします。

健康ガイド 7

保健・医療・福祉・相談

Health is property

み な で 食 育

『オクラと酢の相性は抜群!』
 オクラのネバネバには血糖やコレステロールを下げる成分が含まれていて、また、同じ作用があるといわれています。酢と、一緒に食べると更に効果がアップ。オクラは血行促進の作用もあり、冷房で冷えが気になる人にもお勧めの食材です。
 オクラの選び方はヘタの下にある筋が白いものが新鮮です。栄養満点なヘタの部分はガクだけ取ってまるごと食べましょう!
 調理をする際は、レンジを使うと栄養も逃げず、暑い日は火を使わず調理ができるので嬉しいですね! 多めに茹でて冷凍するのもお勧めですよ!



知っ得! 栄養プチ情報

旬の食材をお得に食べよう!

を満たし満足感が得られます。常備しているドレッシングを活用して味の変化を楽しんでもいいよ!

〆火を使わない!
 オクラと切り干し大根のさっぱり和え

■材料(4人分)
 ・オクラ(冷凍も可) 5本
 ・切り干し大根 30g
 ・トマト1個
 ・きゅうり1本
 ・戻したわかめ 30g
 ・ポン酢大さじ1、ごま油小さじ1
 (お好みのドレッシングでも可)
 ・すりごま少々
 *食材に青じそやシーチキンを入れても美味しいですよ!

■作り方
 ①切り干し大根を水洗い後、水に10分つけて戻す。
 ②オクラのガクを取り除き、少量の塩でこすり合わせる。(産毛を取って色鮮やかにするため)



一人分栄養価
 エネルギー 48kcal
 タンパク質 1.4g
 脂質 0.2g
 食塩 0.2g

詳しい作り方は「毎月19日食育の日」にイン스타그램で紹介いたします。ぜひご覧ください。

健康長寿課保健予防係
 ☎(368)1494

ぐっすり眠って すっきり起きよう

睡眠は、脳や体を休ませ、心身の疲労回復や修復、免疫力アップ、記憶の定着・強化などの役割があります。睡眠の問題は、生活習慣病や精神疾患の発症リスク、勉強や仕事のミス、事故やケガにつながります。睡眠の質を高める生活習慣を取り入れ、より良い睡眠から、より健やかな生活を送りましょう!



光と食事で体内時計をリセット!

朝

- ・なるべく同じ時間に起きる。
- ・カーテンを開け朝日を浴びる。
- ・朝ごはんを食べる。

運動は寝つきを良くし、睡眠の質を改善します! 日中は汗ばむ程度の運動をし、夜は興奮しすぎないようにストレッチ程度がお勧め

昼

- ・体を動かし、日中と夜のメリハリをつける。
- ・昼寝は30分未満、15時より前にする。

ゲームやスマホは手放し、リラックス!

夜

- ・寝る2時間位前に入浴し体を温める。
- ・音は静かに、できるだけ暗くする。
- ・過ごしやすい湿度や温度に調整する。

▶睡眠と嗜好品
 カフェイン：覚醒作用があり睡眠の質が悪化します。成人は1日400mg(例：コーヒー700cc)まで、摂取するなら夕方まで。
 アルコール：寝つきは良く思えても、利尿作用で目が覚めたり、分解物質の影響で睡眠の質は悪化します。深酒や寝酒は控え、適量を守り早めに切り上げましょう。

▶休日の寝だめはいいの?
 眠りを「ためる」ことはできません。体内時計を狂わせて睡眠に悪影響があります。休日でも普段の起床時間プラス1時間程度に留めて朝日を浴び、リズムが狂わないようにしましょう。平日、短時間の昼寝や10分でも早めに寝るなどの生活の見直しを。

*健康診査の対象者には個別通知します。人数調整などのため市ホームページ、子育て応援アプリ「たがすく」に載せている対象生年月日と異なることがあります。

1歳児come☆かむ広場（予約制）	[日程]7/11☎ [対象]令和5年6月10日～7月5日生まれ [場所]子育てサポートセンター
3～4カ月児健康診査	[日程]7/12☎、7/23☎ [対象]令和6年3月3日～4月7日生まれ
1歳6カ月児健康診査	[日程]7/5☎、7/25☎ [対象]令和4年10月9日～11月7日生まれ
2歳6カ月児歯科健康診査	[日程]7/19☎ [対象]令和3年12月2日～12月21日生まれ
3歳児健康診査	[日程]7/9☎ [対象]令和2年11月30日～12月14日生まれ
母子健康手帳の交付（予約制）	[日程]7/1☎、7/8☎、7/16☎、7/22☎、7/29☎、8/5☎（時間は要相談） [持ち物]妊娠届、個人番号カードまたは個人番号確認書類（通知カードなど）と本人確認書類、筆記用具
ことばの相談（予約制）	相談日時は要相談。電話で申し込んでください。
乳幼児健康相談（予約制）	[日程]7/29☎（時間は要相談）
BCG接種（予約不要）	[日程]7/16☎、8/5☎ [受付]9:30～10:00 [持ち物]母子健康手帳、予診票、体温計、筆記用具

7月の相談

相談方法など詳しくは、各窓口にお問い合わせください。

高齢者相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]介護保険、高齢者介護、成年後見、虐待など [窓口]各地域包括支援センター（西部地区）☎309-3950（中央地区）☎368-6350（東部地区）☎363-4055 ☎介護・障害福祉課☎368-1498
成人健康相談（要予約）	[日程]7/16☎、7/17☎、8/5☎、8/6☎ [時間]9:00～11:15 [場所]市役所西庁舎601・602会議室*1人30分程度 [内容]健康づくりや生活習慣病の予防（血圧測定、体組成測定、健康相談）日々の食事や運動方法などの健康習慣が気になる人は、生活習慣を見直すきっかけに活用しましょう。 ☎健康長寿課☎368-1494
たがじょう子育てほっとライン 基幹保育所・子育て相談	[内容]妊娠、出産、子育てに関する不安や悩み ☎子ども家庭課内こども家庭センター（母子保健）☎368-1021 [日時]9:30～16:00(☎☎除く) [内容]育児に関する悩み ☎志引保育所☎368-9887、桜木保育所☎794-7253
子育てコンシェルジュなんでも相談(予約制)	[日時]7/15☎☎、7/22☎、7/29☎、8/5☎ [対象]未就学児の養育者 ☎すくっぴーひろば☎355-7085
児童・生徒の不登校・悩み相談	面接相談 [日時]毎週☎(☎除く) 10:00～15:00 電話相談 [日時]平日10:00～16:00 ☎生涯学習課内青少年育成センター☎368-2457
女性相談	[日時]24時間対応 [対象]DVやストーカー被害の女性 女性警察官が対応します。事前に電話で問い合わせてください。 ☎多賀城交番☎362-1934
母子・父子家庭など特別相談(予約制)	[日時]7/18☎ [場所]宮城県母子・父子福祉センター ☎宮城県母子福祉連合会☎295-0013
障害者（児）相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]訪問介護、施設への入所・通所、就労支援など ☎相談支援事業所けやき☎362-7872
障害児相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]子どもの発達など ☎児童発達支援センター太陽の家☎365-2861
各種検査など（予約制・匿名可）	[日時]7/19☎13:00～15:30、8/7☎9:00～11:30、8/23☎13:00～15:30 [場所]塩釜保健所 [内容]HIV抗体検査、クラミジア抗体検査、梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査、骨髄バンク登録 ☎塩釜保健所☎363-5504

訪問歯科の診療の相談窓口

受付時間/平日9:00～16:00 ☎塩釜歯科医師会口腔保健センター☎361-1870

病気や障害のため歯科医院に通院できない人への訪問歯科診療の申し込みなどの相談窓口です。



休日の診療 *事前に電話で確認してください

■宮城県子ども夜間安心コール

相談時間 毎日19:00～翌朝8:00
・#8000（プッシュ回線の固定電話、携帯電話）
・☎212-9390（プッシュ回線以外の固定電話）

■宮城県おとな救急電話相談

相談時間 平日19:00～翌朝8:00 ☎14:00～翌朝8:00
☎☎8:00～翌朝8:00（24時間）
・#7119（プッシュ回線の固定電話、携帯電話）
・☎706-7119（プッシュ回線以外の固定電話）
*相談と助言をします。緊急時は119番に電話をかけてください。

■内科・小児科

塩釜地区休日急患診療センター 塩釜医師会館1階（塩釜市錦町7-10）
☎366-0630
受付時間 ☎18:30～21:30（小児科のみ診療）
☎☎8:45～11:30、13:00～16:30

■歯科

受付時間 ☎☎9:00～15:00 *当番医が変更になる場合があります。

月日	医療機関名	所在地	電話番号
7月7日	歯科・アイザワデンタル	多賀城市下馬5-5-30	361-8180
7月14日	刀根歯科医院	宮城県利府町青葉台3-1-85	356-7555
7月15日	城南歯科クリニック	多賀城市城南1-19-22	389-2008
7月21日	森の風歯科クリニック	多賀城市高崎3-11-22	309-1855
7月28日	こぐえ歯科クリニック	塩釜市旭町18-11	365-3728
8月4日	ささき歯科クリニック	多賀城市中央1-16-17	389-1777
8月11日	ファミリア歯科	宮城県松島町高城字町147-6	355-6860
8月12日	なかよしデンタルクリニック	多賀城市八幡1-2-18	366-8241