

# 健康ガイド 4

保健・医療・福祉・相談

Health is property

## み な で 食 育

今月号から市管理栄養士による「知って  
お得な栄養プチ情報」、「旬の食材を使用し  
たレシピ」を紹介します！  
栄養満点な調理方法やコツなどをお伝え  
します。

〜キャベツの芯は葉の2倍のカルシウム〜  
いつもは捨ててしまいがちなキャベツの  
芯、実はこの芯の部分は骨を強くするカル  
シウムや、血圧低下が期待できるカリウム  
を豊富に含んでいます。キャベツの選び方  
として、春キャベツは葉と葉の間が詰まっ  
ていないふわっとしたものを、寒玉キャベ  
ツは葉の隙間がなく、ギュッと詰まってい  
るものを選びましょう。

今回紹介するレシピは、炊飯器を使用す  
るので野菜の芯まで柔らかく、美味しく食  
べられます。栄養豊富な野菜のゆで汁はスー

プラステン  
**+10**  
今より10分多く  
体を動かそう！

くらし  
すこやかに

厚生労働省は健康づくりのために1日10分多く  
体を動かす「+10」をすすめています。「+10」に  
より、健康寿命を延ばしましょう！

■「+10」の効果  
生活習慣病発症のリスクを3.6%、がん発症を3.2%、  
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）・認知症  
の発症を8.8%も低下させることができるそうです。

2〜3カ月の継続で、血圧を1.5mmHg減らし、1年  
間の継続で1.5〜2.0kgの減量効果も期待できます。  
また、体を動かすことは、ストレスの発散や解消にも  
有効です。（参照：アクティブガイドe-ヘルスネット  
（厚生労働省））

- こんな方法で「+10」
- おうちや職場で…できることから
- ・少し早起きをしてラジオ体操をする
  - ・テレビを見ながらストレッチ
  - ・掃除機掛けやお風呂掃除を念入りに、家事の合間  
にストレッチ
  - ・食器を洗いながら、または歯みがきをしながら、  
かかとを上げ下げする
  - ・昼休憩など、休憩時間に職場の周りを歩く
  - ・エレベーターより階段を使う（いつもより1階分  
多く階段を使う）
  - ・地域のイベントなどに参加する

- 長続きの秘訣
- 何事も継続が大切ですが、自分1人でやるといつの  
まにかやらなくなる、そんなことはありませんか？  
下記の教室・講座に参加して、運動に触れる機会をつ  
くりませんか？（10ページに関連記事掲載）
- ・健康ストレッチ教室・筋運アップ教室
  - ・脳と体のいきいき講座

健康長寿課保健予防係 ☎ 368-1494

### 知っ得！栄養プチ情報

旬の食材をお得に食べよう！

旬の野菜レシピ  
炊飯器でほったらかし調理♪

■材料（4人分）

- ・キャベツ 3/4〜1玉
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1/2房
- ・ベーコン 80g
- （ウインナーでも可）
- ・コンソメ顆粒かりょう 小さじ2
- ・水 500cc

・お好みでブラックペッパーまたはパセリ



- 作り方
- ①キャベツを8等分にカットし、炊飯器の  
釜に入れる。（釜のサイズによりキャベ  
ツの量を調整）
  - ②隙間に人参、玉ねぎ、しめじ、ベーコン  
を入れる。
  - ③コンソメ顆粒と水を入れる。
  - ④炊飯器をセットし、スイッチを入れる。  
（できれば「早炊」を選択）
  - ⑤タイマーが鳴ったらすぐに取り出し、皿  
に盛りつけてブラックペッパーやパセ  
リをふってでき上がり
- \*お好みでトマトケチャップで味付けして  
も美味しいですよ！ 詳しい  
作り方は「毎月19日は食育の  
日」に市公式 Instagram で紹  
介します。ぜひご覧ください。
- 健康長寿課保健予防係  
☎ 368-1494
- 

\*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「年間カレンダー」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]4/19㊦ [対象]令和5年3月11日～令和5年4月11日生まれ [場所]子育てサポートセンター
3～4か月児健康診査	[日程]4/5㊦、4/16㊦ [対象]令和5年11月28日～12月31日生まれ
1歳6か月児健康診査	[日程]4/25㊦ [対象]令和4年8月17日～8月31日生まれ
2歳6か月児歯科健康診査	[日程]4/18㊦ [対象]令和3年9月14日～10月3日生まれ
3歳児健康診査	[日程]4/12㊦、4/23㊦ [対象]令和2年9月1日～10月8日生まれ
母子健康手帳の交付(予約制)	[日程]4/8㊦、4/15㊦、4/22㊦、4/30㊦、5/7㊦ (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)	[日程]4/8㊦、4/22㊦ (時間は要相談)
乳幼児健康相談(予約制)	[日程]4/24㊦ (時間は要相談)
BCG接種(予約不要)	[日程]4/15㊦、5/13㊦ [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

## 4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]4/25㊦ [時間]9:00～11:15 [場所]市役所西庁舎501会議室 [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)*1人30分程度 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	[内容]妊娠、出産、子育てに関する不安や悩み ㊦子育て世代包括支援センター☎368-1021
基幹保育所・子育て相談	[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)	[日程]4/15㊦、4/22㊦、4/29㊦㊦、5/6㊦㊦ [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㊦(㊦を除く。)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]4/28㊦9:00～17:00 [対象]DVやストーカー被害の女性 ㊦多賀城交番☎362-1934
母子・父子家庭など特別相談(予約制)	[日程]4/18㊦ [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) *日程変更の場合有	[日時]4/19㊦13:00～15:30、4/24㊦、5/1㊦9:00～11:30 [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
4月7日	熊谷歯科口腔外科クリニック	塩釜市佐浦町13-22	366-4712
4月14日	杉山歯科医院	多賀城市大代5-2-1	364-6478
4月21日	こう歯科クリニック	多賀城市下馬2-8-5	362-5213
4月28日	山本歯科医院	七ヶ浜町境山2-13-3	361-6330
4月29日	ありま歯科医院	多賀城市高橋4-2-1	389-1182
5月3日	歯科・アイザワデンタル	多賀城市下馬5-5-30	361-8180
5月4日	永沼歯科クリニック	塩釜市梅の宮14-10	361-1251
5月5日	城南歯科クリニック	多賀城市城南1-19-22	389-2008
5月6日	きくちデンタルクリニック	塩釜市庚塚30-82	361-3368