

むし歯のない 3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。
付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。



千葉 新太くん
「仕上げ磨きをしっかりと
しています」



千葉 華鈴ちゃん
「飲み物は水かお茶です」



佐藤 颯翔くん
「仕上げ磨きを毎日行い、
甘いジュースは控えています」



菅原 羽奏ちゃん
「食べたらずいとお茶を飲
ませています」



田面木 美空ちゃん
「仕上げ磨きを毎日して
います」



☆のびのびクラブ☆

12月16日、町保健センターで、「クリスマス会」を行いました。最初は4つのグループに分かれて、お家の人と一緒に、手人形のサンタクロースを制作しました。完成した作品はグループごとにお披露目してからテーブルに飾りました。

その後、外国語指導助手のヤンシュ先生扮するサンタクロースの登場に、会場は大盛り上がり。一緒に歌をうたい、ダンスをした後、ひとりひとり、プレゼントをもらってうれしそうなお子もたくさんいました。



かわいいサンタさんが出来ました



サンタさんありがとう♪

- 公民館で「お楽しみ会」を行います。ご期待ください！
- ### 1月の予定
- ◎園開放日(園庭・園舎)
 - ▽子育て支援センター
 - 毎週月・金曜日
 - ▽長島保育所
 - 毎週水曜日
 - ◎のびのび広場
 - ◎ピヨピヨ広場
 - ◎おひさま教室③
 - 7日(水)
 - ◎おひさま教室②
 - 7日(水)
 - ◎おひさま教室①
 - 8日(木)
 - ◎なかよしサロン
 - 16日(金)
 - ◎おひさま教室②
 - 16日(金)
 - ◎おひさま教室③
 - 19日(月)
 - ◎のびのびクラブ
 - 20日(火)
 - ◎給食試食会
 - 22日(木)
 - ◎おひさま教室①
 - 23日(金)
 - ◎おひさま教室②
 - 29日(木)
- 問い合わせ先 保健センター ☎46-5571
子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

「障害者総合支援法」の対象となる疾病が拡大します

平成27年1月1日から「障害福祉サービス等^{*1}」の対象となる疾病が、130から151へ拡大されます。対象となる人は、障害者手帳^{*2}をお持ちでなくても、必要と認められた支援が受けられます。疾病の内容や手続きについては、保健センターまでお問い合わせ願います。

- ※1 障がい者・障がい児は、障害福祉サービス・相談支援・補装具および地域生活支援事業(障がい児は、障害児通所支援と障害児入所支援も含む)
- ※2 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳

■問い合わせ先 保健センター ☎46-5571

健康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

脱脳卒中レシピ集を活用しましょ

近年、岩手県の脳卒中による死亡が、男女とも全国ワースト1位、さらに、両替地域が高値と大変残念な状況になっていきます。

脳卒中の主な種類には「脳梗塞」「脳内出血」「くも膜下出血」があります。それぞれの原因になっている疾患に少しずつの違いはありますが、「脳卒中」と「高血圧」は関係が深いことがわかりました。

高血圧の予防は減塩から

高血圧になる危険因子は、①塩分②老化③肥満④喫煙⑤運動不足⑥遺伝要因などの生活習慣といわれ、毎日の食事のとり方と生活の仕方によって高血圧は予防できます。特に、食事の「塩分」は血圧を上昇

させます。脳卒中予防のためには、血圧を適正に保つ必要がありますが、このためには減塩を心掛けることが大切です。

「脱脳卒中」私はあたらさない!! キャンペーン

平泉町生活改善推進協議会と一関市生活改善推進協議会で構成する岩手県生活改善推進協議会両替支部では、「脱脳卒中」私はあたらさない!! キャンペーンを計画し、町内各地区で脱脳卒中を呼びかけています。取り組み内容は、脳卒中による死亡者を限りなくゼロに近づけるため、味噌汁の塩分測定や減塩のコツ、バランスのとれた食事の普及などを

牛乳をだしとして水のかわりに使って、牛乳のコクやうま味を出して減塩する「乳和食」という調理法があります。レシピ集の中からその1つを紹介します。

【牛乳ごま豆腐】

☆1人分栄養価

エネルギー90kcal、たんぱく質2.9g、脂質4.5g、炭水化物9.7g、食塩相当量0.1g

☆材料(4人分)

白いりごま…大さじ2、牛乳…240ml、くず粉…大さじ3

☆作り方

- ①白いりごまをすりつぶす。
- ②鍋にくず粉をいれてかたまりをていねいにつぶし、牛乳と①のすりごまを入れて弱火にかけ、鍋底からヘラでよくかき混ぜながら練り上げる。
- ③とろりとしてきたら、タッパーなどの入れ物に入れて冷まして完成です。汁物の椀種・わさびじょうゆ、甘みそ、黒みつなどと一緒に食べるとおいしいですよ。



ぜひ活用ください

同支部では、地域の皆さんが自分の食生活を見直し、脳卒中予防の一助になればと、「脱脳卒中レシピ集」を作成しました。このレシピ集には、脳卒中についての説明、減塩に取り組むための工夫、バランスのとれた食事の実践、お菓子や脂肪含有量の多い食品のエネルギー量、お酒の適量などの内容も載っています。この中身がいつばい詰まったレシピ集を町民の皆さんにご覧いただき、積極的な取り組みで脳卒中を防いでいきたいと思えます! レシピ集は無料でさしあげる人は町保健センターにお越しください。

一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

血液検査、骨髄バンクドナー登録

下記の血液検査や骨髄バンク登録を行っています。

- 日時…1月13日(火)、27日(火)
 - ※骨髄バンクドナー登録は9:00~9:30
 - ※HIVのみ毎月第4火曜日は17:00~19:00も実施
- 場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)
- 血液検査の種類…▷HIV抗体検査▷ウイルス性肝炎抗体検査▷性器クラミジア抗体検査
- 検査料金…無料(事前に予約してください)

フリースペースひだまり

家の外に出ることができないなどひきこもりで悩んでいる人が利用できる「フリースペースひだまり」を開設しています。

ご家族の情報交換・交流も行っています。希望する人は開催日前日までにお申し込みください。

- 日時…1月5日(月)、19日(月) 13:30~16:00
- 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)