

# 健康づくりだより

令和3年7月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談や健康教室、電話相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

保健センター名	問い合わせ	保健センター名	問い合わせ
中央	☎229-3164	安濃	☎268-5800
久居	☎255-8864	香良洲	☎292-4183
河芸	☎245-1212	一志	☎295-0112
芸濃	☎266-2520	白山	☎262-7294
美里	☎279-8128	美杉	☎272-8089

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の場合があります。

## 健康相談、栄養相談

保健師、栄養士が健康や栄養に関する相談などをお受けします。

**とき** 8月23日(月)9時30分～11時

**ところ** 白山保健センター

**対象** 18歳以上の人

**定員** 先着3人

**申し込み** 7月26日(月)から同保健センターへ

※上記以外の保健センターでは、予約による健康相談を実施しています。希望する人は最寄りの保健センターへお問い合わせください。

## 妊産婦教室(マタニティー倶楽部)

妊娠中から心掛けることや出産について一緒に考えてみませんか。

**とき** 8月4日(水)10時～11時45分

**ところ** 中央保健センター

**対象** 妊婦とその夫

**申し込み** 前日までに同保健センターへ

## 令和3年度 高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)予防接種 一部費用助成のお知らせ

**対象** 接種当日に津市に住民登録がある65歳以上の人 ※定期接種の対象年齢の人、脾臓摘出または公害健康被害補償制度で公費負担の適応がある人、過去に高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがある人は対象外

**助成額** 上限3,000円

**申請方法** 事前に、本人確認書類(個人番号カードまたは通知カード+運転免許証など顔写真付き身分証明書1点または顔写真のない身分証明書2点)を持参し、各保健センターの窓口へ

※郵送での申請も可能です。助成申請書は津市ホームページからもダウンロードできます。

## 離乳食教室

栄養士が離乳食の作り方の工夫やポイント、とりわけ食などについて紹介します。

**定員** 各15人程度 ※初めての人優先

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

**申し込み** 7月26日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (8月)	対象
離乳食教室 (初期)	一志	18日(水) 10:00～ 11:00	妊婦、離乳食開始前または開始したばかりの乳児を持つ保護者
離乳食教室 (中期)	芸濃	24日(火) 10:00～ 11:00	離乳食開始後1カ月経った乳児を持つ保護者

## 食生活改善推進員(食改・ヘルスマイト)の朝ごはんレシピ



私たちヘルスマイトは、「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのための啓発活動を行っています。



皆さんは朝ごはんを食べていますか？食べる時間がないなどの理由から朝ごはんを食べていない人もいるのではないのでしょうか。夕食の残りを朝ごはんにしたり、乳製品や果物、カット野菜などそのまま食べることができるものを上手に利用したりして忙しい朝もしっかり食べましょう。今回は1品で野菜、穀類、乳製品を摂ることができるスープを紹介しましょう。



### 食べるスープ(2人分)

- ブロッコリー 40g
- 玉ねぎ 40g
- ベーコン 20g
- オリーブ油 小さじ1
- 押し麦 10g
- コンソメ 1/2個
- 水 150ml
- 牛乳 150ml

### <作り方>

- ① Aを粗みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて①を炒める。しんなりしたら押し麦を加えてさっと炒める。
- ③ ②に水とコンソメを入れて沸騰したらふたをして弱火で10分間ほど煮る。
- ④ 押し麦が柔らかくなったら牛乳を加える。牛乳を加えた後は沸騰させずに温める。

カット野菜を使うとさらに短時間調理！  
お好みの具材でアレンジも♡