いきいき健康生活

早寝・早起き・朝ごはん

1日の生活リズムを見直す

おやつで果物や乳製品をバランスよく取りましょう

晩ごはんを家族そろって楽しく食べましょう！そして早寝を心がけましょう

早　寝

早起き

朝ごはん

栄養バランスの取れた朝ごはんで頭と体を目覚めさせ、運動や勉強の集中力が上がります

昼ごはんで栄養を取ると午後も元気が続きます

子どもたちは夏休み中です。『夜ふかし・朝ねぼう・朝食ぬき』になっていませんか？毎日を健やかに過ごす生活リズムを維持してください。

食育で子どもの力を大きく育てる

❶食べ物を選ぶ力

必要な食べ物をバランスよく食べる知識と知恵を身につけます

❷食べ物の味がわかる力

食材が本来もつ味やおいしさがわかる感覚を育てましょう

❸料理をする力

料理を作ることは子どもの想像力、集中力、計画性を育みます

❹元気なからだのわかる力

体が最も元気な健康状態をコントロールする力を身につけます

❺食べ物の命を感じる力

食材が本来もつ味やおいしさがわかる感覚を育てましょう

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しい食卓を囲み健全な心身と豊かな人間性を育みましょう

夏休み中のお昼ごはん、どうしていますか？

夏ばてをしないためにも栄養バランスは大事です。でも不足しがちなのは野菜です。野菜の平均摂取量は251.5ｇ（平成20年度ひょうご健康食生活実態調査淡路圏域15才以上）で、目標の350ｇに比べて下回っています。

毎日の食事でもう1皿野菜料理を食べましょう。

◆あと一皿、野菜料理を～夏野菜の簡単ピクルス～

準備するもの

きゅうり　1本
シロウリ　1本
玉ねぎ　1／4個
にんじん　6㎝
パプリカ(赤･黄)各1個
塩　小さじ1.5
酢　1カップ
砂糖　大さじ4
ローリエ　1枚
鷹の爪　2本

❶野菜を短冊切りにする。シロウリとパプリカは種を取ってから切る。
❷切った野菜をボウルに入れ、塩をふって軽く混ぜたら10分ほどおく。
❸酢と砂糖を混ぜ、加熱して砂糖を溶かす。
❹調味液とともに密閉容器に入れ、冷蔵庫で冷やし全体になじませる。10分後から食べられる。

阿那賀診療所
☎39-0668
(月･水･木曜日)
9:00～12:00
14:00～17:00
(火･金曜日)
9:00～12:00
16:00～17:00

伊加利診療所
☎39-0886
(火･金曜日)
14:00～15:30

灘診療所
☎56-0655
(月･金曜日)
9:00～12:00
14:00～17:15
(火･木曜日)
9:00～12:00
午後＝往診・検査

沼島診療所
☎57-0030
(月～金曜日)
9:00～12:00
14:00～17:15

8月の健康カレンダー

● A型リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする人を対象（要予約）	27	金	10:00～12:00	緑保健福祉センター

● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など	2	月	9:00～10:30	三原保健センター
	11	水		緑保健福祉センター
	16	月		西淡保健センター
	23	月		南淡福祉保健センター

● 個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。糖尿病要注意者で、64歳までの人が対象。(月1回、要予約)	2	月	8:40～11:30	三原保健センター
	11	水		緑保健福祉センター
	16	月		西淡保健センター
	23	月		南淡福祉保健センター

● 乳幼児健康カレンダー

（　）は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
強い歯･幼児フッ素塗布（19年5月･19年11月生）	2	月	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診（20年5月生）	20	金	13:00～13:15	
母親学級	19	木	13:15～13:30	
遊びの教室	12	木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	12	木	13:30～(予約制)	
育児相談（21年6月生）（22年1月生）	4	水	13:00～	西淡保健センター
	11	水		南淡福祉保健センター
	18	水		緑保健福祉センター
	25	水		三原保健センター
3歳児健康診査（19年7月生）	17	火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査（21年1月生）	3	火	12:30～12:45	
10か月児健康診査（21年10月生）	10	火	12:30～12:45	
4か月児健康診査（22年4月生）	24	火	12:30～12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン（22年3月生）	26	木	9:45～10:00	

● 運動教室

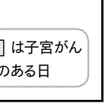
内容	日	曜日	時間	場所
エアロビクス･ストレッチ体操（要予約）	27	金	13:30～15:00	緑保健福祉センター

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日	曜日	時間	場所
食生活改善推進リーダー養成（要予約）	3	火	10:00～12:30	三原公民館
	27	金		

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
11	水	14:30～16:30	南淡福祉保健センター
18	水	11:30～16:00	西淡保健センター



食中毒を予防

楽しい夏を過ごしましょう

気温が高くなる夏季には細菌性の食中毒が多発します。近年、レバ刺しやユッケなどの肉類の生食や、バーベキューなどでの肉の加熱不足による、食中毒が増加しています。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化することもあるので、肉類の生食は避け、十分に加熱して食べてください。

食中毒予防の三原則

❶食中毒菌をつけない（清潔･洗浄）
❷食中毒菌を増やさない（迅速･冷却）
❸食中毒菌を残さない（加熱･雑菌）

町ぐるみ健診

申し込みを忘れていませんか？

町ぐるみ健診は、南淡福祉保健センターで実施する**9月6日（月）が最終日**です。健診はあなたの健康のバロメーター。年1回は健診を受けて健康な毎日を送りましょう。お申し込みは健康課（☎44-3004）まで

8月～9月の町ぐるみ健診の日程

8月　4日(水)／5日(木)／6日(金)／7日(土)／9日(月)
会場＝緑保健福祉センター

9月　3日(金)／4日(土)／6日(月)
会場＝南淡福祉保健センター

□は子宮がん検診のある日

● 阿波踊り体操（いずみ会主催）

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	10	火	10:00～	緑保健福祉センター

※各教室･相談のお問い合わせは、健康課（☎44-3004）までお願いします。

時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日18:00～23:00 土曜13:00～23:00	
	南淡路病院		

休日応急診療所（広域消防南淡分署横☎53-1536）

診察日	9：00～16：30	19：00～22：30
8月 1日(日)	友清龍一郎 医師	毅内勇夫 医師
8月 8日(日)	日笠久美 医師	畑田卓也 医師
8月14日(土)	前田昌己 医師	村野謙一 医師
8月15日(日)	宮崎美枝 医師	浦瀬　巌 医師
8月16日(月)	真野博文 医師	西口　弘 医師
8月22日(日)	福原正博 医師	渡辺　優 医師
8月29日(日)	福田郁夫 医師	斉藤雅文 医師

休日小児救急診療（県立淡路病院）

診察日	担当医師	備　考
8月1日(日)	富本康仁 医師	受診前に電話をおかけください。☎23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
8月8日(日)	奥村　司 医師	
8月15日(日)	大橋　明 医師	
8月22日(日)	富本康仁 医師	
8月29日(日)	平山　毅 医師	