

令和2年度

妊婦歯科・乳幼児健診 スケジュール

◆妊婦歯科健康診査 (場所：ゆめりあ)

日程	受付時間	内容	持ち物	料金
4月9日(木)	13:10~13:20 ※事前に電話予約が必要です	歯科健診 歯科相談	母子健康手帳	無料
8月28日(金)				
1月8日(金)				



◆幼児フッ素塗布 (場所：ゆめりあ)

虫歯予防のためにフッ素を塗ります。

日程	受付時間	内容	持ち物	料金
4月9日(木)	12:40~13:00 ※予約不要	・1歳6カ月児~3歳児(この間で4回) ・3歳児~就学前幼児(年3回) ※歯が16本生えそろったころが始める目安です。	母子健康手帳	無料
8月28日(金)				
1月8日(金)				

◆乳幼児健康相談・健康診査 (場所：ゆめりあ)

名称	受付時間	日程	対象者	
			3~4カ月児	7~8カ月児
3~4カ月児 健康相談 7~8カ月児	【3~4カ月児】 13:15~13:30 【7~8カ月児】 9:15~9:30	5月27日(水)	R2. 1~2月生	R1. 9~10月生
		7月8日(水)	R2. 3~4月生	R1.11~12月生
		9月9日(水)	R2. 5~6月生	R2. 1~2月生
		11月25日(水)	R2. 7~8月生	R2. 3~4月生
		1月27日(水)	R2. 9~10月生	R2. 5~6月生
		3月10日(水)	R2.11~12月生	R2. 7~8月生
10~11カ月児 健康相談 1歳2~3カ月児	【10~11カ月児】 9:15~9:30 【1歳2~3カ月児】 9:30~9:45		10~11カ月児	1歳2~3カ月児
		5月29日(金)	R1. 6~7月生	H31. 2~3月生
		7月10日(金)	R1. 8~9月生	H31. 4~R1. 5月生
		9月11日(金)	R1.10~11月生	R1. 6~7月生
		11月27日(金)	R1.12~R2. 1月生	R1. 8~9月生
		1月29日(金)	R2. 2~3月生	R1.10~11月生
3月12日(金)	R2. 4~5月生	R1.12~R2. 1月生		
2歳5~6カ月児健康相談	9:15~9:30	5月26日(火)	H29.11~12月生	
		7月7日(火)	H30. 1~2月生	
		9月8日(火)	H30. 3~4月生	
		11月24日(火)	H30. 5~6月生	
		1月26日(火)	H30. 7~8月生	
		3月9日(火)	H30. 9~10月生	
1歳8~9カ月児 健康診査 3歳1~2カ月児 ※医師の内科健診・ 歯科医師の歯科健診あり	【1歳8~9カ月児】 12:15~12:30 【3歳1~2カ月児】 12:30~12:45		1歳8~9カ月児	3歳1~2カ月児
		5月28日(木)	H30. 8~9月生	H29. 3~4月生
		7月9日(木)	H30.10~11月生	H29. 5~6月生
		9月10日(木)	H30.12~H31.1月生	H29. 7~8月生
		11月26日(木)	H31. 2~3月生	H29. 9~10月生
		1月28日(木)	H31. 4~R1. 5月生	H29.11~12月生
3月11日(木)	R1. 6~7月生	H30. 1~2月生		

※所要時間は約2時間です。

※対象者には個別に案内を送付します。

こんにちは！ヘルスマイトです



新十津川町
食生活改善推進員協議会

食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは？

「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、食の大切さを伝えているボランティアです。地域ぐるみのより良い食習慣づくりを目指して、現在41人のヘルスマイトが活動しています。

令和元年度の主な活動

◆秋期研修会◆

10月17日に秋期研修会として、雪印メグミルク㈱の管理栄養士を講師に迎え「乳製品を使用した和食」をテーマに、調理実習を実施しました。



◆中学校食育教室◆

今年度の新たな取り組みとして、中学1年生を対象に「朝食の大切さ」について講話を実施しました。



ヘルスマイトおすすめ

カルシウムたっぷりレシピ ミルクドレッシングのサラダ

エネルギー91kcal カルシウム45mg
塩分0.2g

材料（4人分）

- ・鶏ささみ……………1本
- ・レタス……………60g
- ・きゅうり……………1/4本
- ・冷凍枝豆（豆のみ）…20g
- ・パプリカ（黄）……15g
- ・人参……………20g

【ミルクドレッシング】

- ・牛乳……………大さじ2
- ・マヨネーズ……………24g
- ・はちみつ……………7g
- ・粉チーズ……………小さじ2
- ・こしょう……………少々



<作り方>

- ①鶏ささみはゆで、筋を取り除いて、食べやすい大きさに割く。
- ②人参はいちょう切りにしてゆでる。（写真では花型に抜いています）
- ③レタスは一口大にちぎり、水にさらす。きゅうりは輪切り、パプリカは千切りにする。
- ④ミルクドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤④と材料を和え、器に盛り付ける。

カルシウムは、牛乳などの乳製品に多く含まれています。骨粗しょう症予防や骨が育つ成長期に必要な栄養素ですが、日本人の平均摂取量は不足気味です。日ごろの料理の中で、乳製品を取り入れていきましょう。