

令和4年度

妊婦歯科健診・乳幼児健診 年間予定表



○妊婦歯科健康診査 (場所：ゆめりあ)

日程	受付時間	電話予約締切日	内容	持ち物	料金
4月8日(金)	午後1時10分～1時20分 ※電話予約が必要	4月1日(金)	歯科健診 歯科相談	母子健康手帳	無料
8月19日(金)		8月12日(金)			
1月13日(金)		1月6日(金)			

○幼児フッ素塗布 (場所：ゆめりあ)

虫歯予防のために歯科健診とフッ素の塗布を行います。

日程	受付時間	対象者	持ち物	料金
4月8日(金)	午後0時40分～1時 ※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19日(金)				
1月13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カ月児健康相談 7～8カ月児健康相談	【3～4カ月児】 午後1時15分～1時30分 【7～8カ月児】 午前9時15分～9時30分		3～4カ月児	7～8カ月児
		5月25日(水)	R4年1～2月生	R3年9～10月生
		7月13日(水)	R4年3～4月生	R3年11～12月生
		9月7日(水)	R4年5～6月生	R4年1～2月生
		11月9日(水)	R4年7～8月生	R4年3～4月生
		1月25日(水)	R4年9～10月生	R4年5～6月生
		3月8日(水)	R4年11～12月生	R4年7～8月生
10～11カ月児健康相談 1歳2～3カ月児健康相談	【10～11カ月児】 午前9時15分～9時30分 【1歳2～3カ月児】 午前9時30分～9時45分		10～11カ月児	1歳2～3カ月児
		5月27日(金)	R3年6～7月生	R3年2～3月生
		7月15日(金)	R3年8～9月生	R3年4～5月生
		9月9日(金)	R3年10～11月生	R3年6～7月生
		11月11日(金)	R3年12～R4年1月生	R3年8～9月生
		1月27日(金)	R4年2～3月生	R3年10～11月生
2歳5～6カ月児健康相談	午前9時15分～9時30分	5月24日(火)	R1年11～12月生	
		7月12日(火)	R2年1～2月生	
		9月6日(火)	R2年3～4月生	
		11月8日(火)	R2年5～6月生	
		1月24日(火)	R2年7～8月生	
		3月7日(火)	R2年9～10月生	
1歳8～9カ月児健康診査 3歳1～2カ月児健康診査 ※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】 午後0時15分～0時30分 【3歳1～2カ月児】 午後0時30分～0時45分		1歳8～9カ月児	3歳1～2カ月児
		5月26日(木)	R2年8～9月生	H31年3～4月生
		7月14日(木)	R2年10～11月生	R1年5～6月生
		9月8日(木)	R2年12～R3年1月生	R1年7～8月生
		11月10日(木)	R3年2～3月生	R1年9～10月生
		1月26日(木)	R3年4～5月生	R1年11～12月生
3月9日(木)	R3年6～7月生	R2年1～2月生		

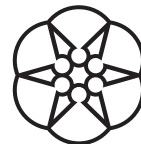
※所要時間は約2時間です。

※対象者には個別に案内文を送付します。なお、受付時間を変更する場合がありますので、詳しくは案内文をご覧ください。

申込・問合せ 保健福祉課健康推進グループ ☎ 72-2000



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(通称: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。

バランスの取れた食生活の定着を目的に、地域ぐるみのより良い食習慣づくりを目指して、現在31人のヘルスマイトが活動しています。



中央区総進区
食と健康教室



★中学校食育教室★

11月30日、新十津川中学校1年生を対象に、中学校食育教室を実施しました。

食育に関心を持ってもらうことを目的とし、「朝食について」「食事のマナーについて」などの講話をしました。クイズや実演なども交えて、楽しく食育について伝えました。

◆ヘルスマイトおすすめレシピ◆

牛乳みそスープ

材料(4人分)

- | | |
|---------------|----------------|
| ・ジャガイモ……………1個 | ・顆粒だし……………小さじ1 |
| ・ニンジン……………30g | ・牛乳……………200ml |
| ・タマネギ……………30g | ・みそ……………25g |
| ・シメジ……………1/2袋 | ・サラダ油……………小さじ1 |
| ・ウインナー……………2本 | ・水……………200ml |
| ・小ネギ……………適量 | |

牛乳に含まれるカルシウムは、骨粗しょう症予防に効果的です。また、骨が育つ成長期にも重要な栄養素ですので、日ごろの料理の中でも取り入れていきましょう。



《作り方》

- ① ジャガイモは皮を剥き小さめの乱切りにする。ニンジンは1ちょう切り、タマネギは薄切りにする。シメジは根元を切り落とし、手でほぐす。ウインナーは小口切りにする。小ネギは小口切りにする。
- ② 鍋でサラダ油を熱し、ジャガイモ、ニンジン、タマネギを炒める。油が回ったら、シメジとウインナーを加えてサッと炒める。
- ③ 水、顆粒だしを加えて、沸騰したらふたをして弱火で5分ほど煮る。
- ④ ジャガイモに火が通ったら、牛乳、みそを入れる。
- ⑤ 器に盛り付けて、小ネギを散らす。

1人分：エネルギー105kcal、カルシウム66mg、塩分0.8g



問合せ ※ヘルスマイトの活動に興味のある方は、事務局(保健福祉課健康推進グループ72-2000)までお問い合わせください。