

1日	○元旦歓迎イベント（角館駅・田沢湖駅）
2月	○市立角館総合病院小児科外来診療（午前中）
3火	○1／1～3 賀正・ふるまい酒（花葉館）
4水	○予防接種券発行（角） ○母子手帳交付（田）
5木	○仙北市消防出初式（仙北市民会館）
6金	○第1回仙北市新春書初大会（西明寺小学校体育館） ○粋！生き健康教室（角）
7土	
8日	
9月	
10火	○赤ちゃん広場（田） ○母子手帳交付（田） ○子ども開放日（角） ○すくすくクラブ（西）
11水	○予防接種券発行（角） ○母子手帳交付（角） ○予防接種（西）
12木	○3歳児健診（対象：H14. 4. 8～7. 13生）（神） ○1歳6カ月児健診（対象：H16. 4. 8～7. 13生）（神） ○ドレミの会（西）
13金	○乳児健診（対象：H17. 8. 13～10. 14生・H17. 2. 13～4. 14生）（神）○あんぱんまん教室（角）○母子手帳交付（西） ○1歳6カ月・3歳児健診（西）
14土	○若返り教室（西）
15日	○第1回仙北市新春囲碁大会（田沢湖総合開発センター）
16月	○赤ちゃん広場（神） ○母子手帳交付（田）
17火	○予防接種（BCG）（田） ○2歳児歯科検診（西） ○乳児相談（対象：H17. 1月生・6月生）（角）
18水	○さわやか教室（田） ○予防接種券発行（角） ○のびのび広場（西） ○粋！生き健康教室（角） ○2歳6カ月児歯科指導（対象：H15. 6～7月生）（角）
19木	○3歳児健診（対象：H14. 6～7月生）（角） ○わんぱく教室（西）
20金	○3歳児健診（対象：H14. 4. 9～7. 21生）（田） ○乳児相談（対象：H17. 1月・6月・11月生）（西） ○さわやか健康教室（角）
21土	○1／20～21 沖縄料理のタベ（花葉館） ○文化財防火デー防火訓練（大國主神社・西木）
22日	○第1回仙北市新春将棋大会（田沢湖総合開発センター） ○文化財防火デー防火訓練（石黒恵家・角館）
23月	○母子手帳交付（田）○子ども開放日（角）○ドレミの会（西） ○予防接種（BCG・三種混合）（角）
24火	○予防接種（BCG・三種混合）（神） ○母子手帳交付（角） ○食生活改善推進員研修会（西）
25水	○粋！生き健康教室（角） ○予防接種券発行（角） ○生きがいクラブ（西）
26木	○献血（角） ○予防接種（BCG・ポリオ生ワクチン）（西） ○乳児健診（対象：H17. 3月・9月生）（角） ○文化財防火デー防火訓練（草薙家・田沢湖）
27金	○給食サービス（西）
28土	
29日	
30月	○母子手帳交付（田） ○粋！生き健康教室（角）
31火	

【実施場所】

（田）…仙北市健康増進センター（角）…仙北市健康管理センター
（西）…西木保健センター（神）…仙北市就業改善センター
（桧）…桧木内地区公民館（紙）…紙風船館（西地）…西木地域センター

仙北まるごと健康づくり

part.2

健康は一人ひとりの努力と地域のみんなの協力です。
個人と社会の力を合わせて健康づくりを進めましょう！

健康クイズにチャレンジしてみてください。

レッツチャレンジ○×健康クイズ No.2

〈高血圧編〉

★○か×でお答えください。

- Q1** 汗を多くかいたら、塩分を多くとってもよい。
Q2 野菜や果物を多く食べると血圧が下がる。
Q3 辛子や香辛料は血圧を高めるので、控えた方がよい。
Q4 減塩には、濃い口醤油より薄口醤油がよい。
Q5 梅干しは食欲増進によいので、1日何個も食べてもよい。

【答え】

- A1** × 普段の食事で必要以上にとっているため、多めにとる必要はありません。
A2 ○ カリウムを多く含む野菜や果物には、血圧を下げる効果があります。
A3 × 普通量の香辛料は、血圧には関係ありません。
A4 × 薄口醤油の方が、塩分を多く含んでいます。
A5 × 梅干し1個は、1日に必要な塩分量を超えています。

健康レシピ

「白菜ちりめん」

〈1人分：エネルギー78kcal、蛋白質3.8g、脂質4.0g、塩分1.4g〉

《材料…4人分》

- ・白菜……………400g
- ・しらす干し……………200g
- ・サラダ油……………小さじ4
- ・塩……………小さじ1
- ・酒……………2カップ
- ・みりん……………大さじ4
- ・醤油……………大さじ4
- ・白炒りごま……………3g（小さじ1）
- ・一味唐辛子……………少々

《作り方》

- ①白菜は縦半分に分けてから、繊維と直角に5mm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を加え弱火で混ぜながら白菜の水分をとばす。白菜が透明になってきたら強火にして、塩を振り、さらに炒め白菜の水分を出す。酒、みりん、しらす干しを加えて1分くらい炒める。醤油を2回に分けて加える。
- ③水分がほとんどなくなったら、ごまを混ぜて器に盛る。好みで一味唐辛子をかける。

栄養士・ロメモ

- ・しらす干しとごまでカルシウム30mgとることができます。
- ・ポイントは白菜の水分をしっかりと出すことです。
- ・常備野菜料理として、冷蔵庫で数日保存できます。

休祭日救急医療センター（大曲保健センター内）

■内科・小児科 ■午前10時～午後4時 TEL0187(62)1015