

1 水	○予防接種券発行日（角）
2 木	○のびのび広場（西）
3 金	○仙北市健康市民のつどい（伝承館） ○さわやか教室（高原） ○生きがいクラブ（西）
4 土	
5 日	
6 月	○母子手帳交付（田） ○子ども開放日（角）
7 火	○母子手帳交付（角） ○どれみの会（西）
8 水	○粋！生き健康教室（角） ○予防接種券発行日（角）
9 木	○献血（角） ○3歳児健診（対象：H14.8～9月生）（角）
10 金	○乳児健診（対象：H17.10.15～12.11生/H17.4.15～6.11生）（神） ○さわやか健康教室（角） ○すくすくクラブ（西）
11 土	
12 日	
13 月	○赤ちゃん広場（田） ○母子手帳交付（田） ○粋！生き健康教室（角） ○予防接種（西）
14 火	○乳児相談（対象：H17.3月生・8月生）（角） ○予防接種（BCG・三種混合）（神）
15 水	○予防接種（BCG・三種混合）（田） ○予防接種券発行日（角）
16 木	○2歳6カ月児歯科検診（対象：H15.8月生）（角）
17 金	○さわやか教室（田） ○あんぱんまん教室（角） ○母子手帳交付（西） ○1歳6カ月児（西）
18 土	
19 日	
20 月	○赤ちゃん広場（神） ○母子手帳交付（田） ○子ども開放日（角）
21 火	
22 水	○粋！生き健康教室（角） ○予防接種券発行日（角） ○母子手帳交付（角） ○赤ちゃん教室（7カ月、12カ月児）（西）
23 木	○乳児健診（対象：H17.5～6月・11月生）（角） ○わんぱく教室（西） ○予防接種（BCG）（西）
24 金	○予防接種（BCG・三種混合）（角） ○給食サービス（西）
25 土	
26 日	
27 月	○母子手帳交付（田）
28 火	
29 水	○予防接種券発行日（角）
30 木	
31 金	

【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
（松）…松木内地区公民館（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.4

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。

どっちが多いの？ Q&A

〈外食料理の塩分 編〉

★塩分の多い方に○印をつけましょう！

Q1 鶏レバー100gで、1日に必要な鉄分が含まれている。

Q2 卵、魚、肉、大豆製品は、たんぱく質と鉄分を多く含むので、貧血予防になる。

Q3 植物性食品の緑黄色野菜や海藻やごまは、貧血には効果がない。

【答え】

A1 × 鶏レバーには9mgふくまれています。1日に必要な鉄量は、男性10mg、女性12mgです。

A2 ○ 卵、魚、肉、大豆製品は、たんぱく質と鉄分が多く含まれています。

A3 × これらの食品は、鉄分の多い食品です。

健康レシピ

「かぶとリンゴのサラダ」

〈1人分：エネルギー115kcal、蛋白質1.6g、脂質8.6g、塩分0.4g〉

《材料…4人分》

・かぶ……………220g
・りんご……………80g
・ロースハム薄切り…40g
（ドレッシング）
・サラダ油…………大さじ3
・酢……………大さじ2
・塩……………小さじ1/3
・砂糖、こしょう…少々

《作り方》

①かぶは1cm程茎をつけて切り、薄くクシ形に切り、塩少々をまぶしてもむ。
葉は茹でて2cm位の長さに切る。
②リンゴは皮のまま縦8つ割りにし、さらに5mm程の厚さに切る。
③ハムは1.5cm角に切る。
④ドレッシングを作り、①、②、③を混ぜあえる。

栄養士・ロメモ

・かぶの葉には、鉄分とカロテンが多く含まれています。葉っぱも捨てずに汁物や炒め物など上手に利用してカゼに負けない体をつくりましょう！

平成18年度検(健)診対象者調べについて

2月末から3月中旬にかけて、平成18年度検診対象者調べを各地区の保健協力員・健康づくり推進員・健康推進員を通じて各世帯に配布する予定です。これは、18年度の検診をどこで受けるか調べるもので、市の検診の申込みにもなるものです。3月16日（木）までに届かない方、アパート等で配布されない方は、直接申し込み又はお問い合わせ下さい。

■問合せ：仙北市保健課（仙北市健康管理センター）

TEL(55)1112

仙北市西木地域センター福祉班

TEL(47)2116