

# 保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## 食生活改善推進員募集!!

食生活改善推進員は、食や栄養について学習し、地域みなさんに伝えるなど「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活を通して健康づくりをすすめる活動をしているボランティアです。

現在 10 人が活躍しています。食生活や健康づくりに興味のある方を随時募集しています。詳しい内容や申込みは保健福祉課保健係へ問い合わせください。

～食生活改善推進員の主な活動～

- くにみ幼稚園での食育指導
- 1歳6カ月児健診時でのおやつ作り
- 生活習慣病予防料理教室の開催 など



幼稚園での食育指導の様子

## 3月1日から7日は「子ども予防接種週間」です

4月からの入園・入学に備えて、予防接種の接種漏れがないか、母子健康手帳で確認しましょう。特に、現在、幼稚園年長児に相当する年齢で、麻しん風しん混合予防接種をまだ接種していない方は3月31日までが接種期間ですので早めに受けるようにしましょう。

## 食育シリーズ

町では食生活改善推進員のみなさんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。2月は4回実施しました。



くにみ幼稚園  
年中・年長組  
『バランスよく  
食べよう』



## \*\*\*ニコニコ相談会\*\*\*

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	5月17日(㊦)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。  
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物(水筒にいれて)を忘れずに!  
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所(☎585-2374)に電話でお申し込みください。

## \*\*\*乳児健診\*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(平成29年1月生まれ) ・9か月児(平成28年7月生まれ)	5月18日(㊦)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて  
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに!

## \*\*\*1歳6カ月児健診\*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
平成27年9月1日から 平成27年11月16日生まれの幼児	5月16日(㊦)	午後1時15分から 午後1時30分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを行います。  
心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。  
健診該当者には後日健診票を郵送します。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに!



## 長いもののり揚げ

町食生活改善推進員のみなさんは、2月14日に男性料理教室を開催しました。その中で好評だった「長いもののり揚げ」を紹介します。

### 《作り方》

- ① 長いもの皮をむいてすりおろす。
- ② のりを12等分に切る。
- ③ すった長いものをのりの上にスプーンなどでのせて、表面が少し茶色くなるまで揚げ、塩少々をふる。



### 《材料4人分》

長いもの 1/2本、のり 1枚  
揚げ油 適宜、塩 少々