



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

## 麻しん・風しん (MR) 予防接種を受けましょう！

- 平成 29 年度対象者  
第 1 期 1 歳から 2 歳未満の方  
第 2 期 平成 23 年 4 月 2 日から平成 24 年 4 月 1 日までに生まれた方  
※第 2 期の接種期間は、平成 29 年 4 月 1 日から平成 30 年 3 月 31 日です。
- 接種方法  
県内の実施医療機関に予約をして、次のものを持参し、接種してください。  
・母子健康手帳  
・麻しん風しん混合予防接種予診票（出生届出時に配布しています）  
・保険証

## 健康コラム

バランスの良いお弁当のコツ

新学期、新生活と共に、朝のお弁当作りをはじめる方も多いのではないのでしょうか。簡単にエネルギー量と栄養バランスを調整できる「3・1・2 お弁当箱法」を紹介します。

### 1 自分にあったサイズの弁当箱を選ぶ

まずは、食べる人に合ったサイズのお弁当箱を選びます。容量 1ml はエネルギー 1Kcal に換算できるので、自分に合ったサイズのものを使います。下記を参考に、自分にあったお弁当箱を選びましょう。

弁当箱のサイズ (ml) の目安 = 1 食に必要なエネルギー量 (Kcal)

幼稚園児	400ml	高校生	700ml から 900ml
小学生	500ml から 700ml	成人男性	800ml から 900ml
中学生	800ml から 900ml	成人女性	600ml から 700ml

※活動量によって 100ml くらい増減すると良いでしょう。

※お弁当箱の容量は、容器の裏に記載されています。記載されていない場合は弁当箱に水を入れ、計量してみましょう。

### 2 主食 3、主菜 1、副菜 2 の割合で詰める

主食・主菜・副菜を、3:2:1 の表面積比で詰めると、栄養バランスがいいといわれています。お弁当箱の半分をごはん、残りの半分に主菜と副菜 2 品を均等に詰めましょう。

### 3 同じ調理法のおかずを重ねない

油脂を多く使った料理や、塩味の濃い料理などは 1 品までにしましょう。

### 4 何よりも大切なことは、おいしくできいなこと

白・赤・緑・黄・茶の 5 色のうち 4 色をそろえると、彩りもよく、栄養のバランスもよくなります。



## \*\*\* 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	6月7日(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に電話で申込みください。

## \*\*\* 乳児健診 \*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3 か月児（平成 29 年 2 月生まれ） ・9 か月児（平成 28 年 8 月生まれ）	6月29日(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！

## \*\*\* 3 歳 6 カ月児健診 \*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
平成 25 年 9 月 1 日から 平成 25 年 11 月 30 日生まれの幼児	6月22日(日)	午後 1 時 15 分から 午後 1 時 30 分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、歯科衛生士による歯みがき指導、生活保健指導、身体測定を行います。

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！

## 健口キッズ

2月21日に実施した3歳6カ月児健診で、むし歯が1本もなかったお子さんたちです。



きのしたやまと  
木下大和ちゃん



あんどうさな  
安藤紗夏ちゃん



たまき  
玉木ゆいちゃん



きむらひまり  
木村日葵ちゃん