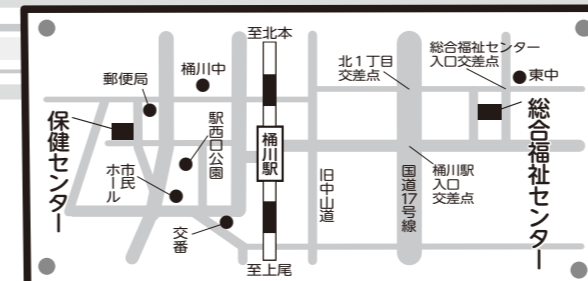


健康増進課
☎786-1855
FAX 786-0096



「オケちゃん健康レシピ」で 6月は「食育月間」です。
食生活を見直しましょう 詳しくは☎健康増進課☎786-1855

健康のためには1日5皿(350g)以上の野菜の摂取が推奨されています。日本人の1日の野菜摂取量は、約260gといわれています(参考:令和元年国民健康栄養調査)。不足している野菜を補うために、まずは毎日プラス野菜1皿を目標に食生活を見直しましょう。

市では、1皿70g以上の野菜を含む「オケちゃん健康レシピ」を作成しています。ぜひ、自身の食生活改善にご活用ください。

一皿野菜130g*が摂れる「おすすめレシピ」を紹介

*1人分。トマトジュースも含む。

トマトジュースでフレンチトースト



【材料(2人分)】

- 食パン(6枚切り).....2枚
- トマトジュース(無塩).....1カップ
- 溶き卵.....1個
- 食塩.....小さじ1/6(約1g)
- オリーブオイル.....大さじ2/3(約10cc)
- 粉チーズ.....適量
- トマト.....60g

栄養価(1人分)

エネルギー:291kcal たんぱく質:11.3g 脂質:10.3g
カルシウム:63mg 鉄:1.5mg 食塩:1.5g

【作り方】

- 食パンを食べやすい大きさに切る。トマトはざく切りにする。
- 溶き卵、トマトジュース、食塩を混ぜ合わせる。
- ①の食パンに②をかけ、10分程度浸す(液が全体に染みるようにする)。
- 熱したフライパンに、オリーブオイルと③を入れ、軽く焦げ目がつく程度に両面を焼いて皿に盛りつける。
- ④のフライパンで、トマトをさっと加熱する。
- ⑤を④の上に乗せて、粉チーズをかけてでき上がり。

トマトジュースは無添加のものを選ぶのがポイント。ベニ〜にんじんやほうれん草ジュースにアレンジしても美味しく食べられるべに♪



全21種類!
「オケちゃん健康レシピ」はこちら



新型コロナウイルス感染症在宅療養者応援セット

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

新型コロナウイルス感染症で在宅療養中の人を支援します。
対象▶保健所の指示により、新型コロナウイルス感染症で在宅療養中、または保健所から自宅待機を要請されている世帯(桶川市に住所があり、市内在住の世帯であること。)

支援内容▶食料品、体温計、サージカルマスク、アルコール消毒薬など

支援回数▶療養期間中1回

費用▶無料



超音波による骨密度測定を実施します(事前予約制※30分単位)
とき▶7月27日(火)・30日(金)午前9時〜正午
ところ▶保健センター
対象▶市内在住で20歳以上の人が、令和2年度に骨密度測定を受けた人、骨粗鬆症で治療中の人は不可
定員▶260人【先着順】
費用▶200円
申込み▶6月15日(火)午前9時から電話で、健康増進課へ。
※今年度の実施は今回限りです。

※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、急遽中止・延期となる場合があります。開催状況・対象月齢はホームページで確認してください。

こどもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	6月11日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談 持ち物 母子健康手帳、健診票、バスタオル
7か月児・10か月児相談	<高崎線東側> 6月1日(火) 7月6日(火)	総合福祉センター2階児童館	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話で相談してください。 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
	<高崎線西側> 6月7日(月) 7月12日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	6月23日(水)	総合福祉センター2階児童館	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、育児・発達・幼児食相談 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
3歳3か月児健診(個別通知あり)	6月18日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・発達・幼児食相談、検尿 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布(※有料)	6月28日(月) 8月2日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	対象 1歳~就学前の子ども ※6か月ごとに塗布できます。 持ち物 母子健康手帳 費用 1,430円(税込み) ※現金のみ 問合せ▶口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

母子健康相談



種別	とき	ところ	予約締切	対象および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》※1	7月15日(木) 14:00~16:00	保健センター	7月8日(木)まで	妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ:交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	6人
	7月26日(月) 13:30~16:00		7月19日(月)まで	【WEB講座】妊娠20~35週の妊婦 出産準備クラス:妊娠経過から出産の話、安産体操	10人
パパママ体験クラス 《要予約》※1	6月5日(土) 10:00~12:00	保健センター	5月28日(金)まで	妊娠28~36週の妊婦と夫 沐浴(お風呂)の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	6組
	7月3日(土) 10:00~12:00		6月25日(金)まで		

注) 母子健康相談については、託児はありませんので、対象児以外のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。
※1) 定員になり次第締め切ります。

おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容
お立ち寄り健康相談	7月13日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください! ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	6月24日(木)		14:00~16:00	対象 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 内容 統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

情報ステーション

健康ステーション

いっしょに頑張りましょう

まちの話題

市民伝言板

健康ステーション

いっしょに頑張りましょう

まちの話題

市民伝言板



個別子宮がん検診

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

対象▶ 勤務先などで受診機会のない市内在住の20歳以上（令和4年3月31日現在）の女性
ただし、受診機会は2年に1回とさせていただきます。

期間▶ 7月1日(木)～12月25日(土)

費用▶ 受診医療機関窓口でお支払いください。

頸部検診 ⇒ 1,000円

頸部・体部検診 ⇒ 1,500円

持ち物▶ 受診券（受診券が必要な人は、健康増進課へ連絡してください。）

検査内容▶ 頸部検診 ⇒ 受診者全員

体部検診 ⇒ 問診の結果、検査の必要があると思われる人で、受診を希望する場合。

申込み▶ 12月23日(木)午後5時までに、電話または直接、健康増進課へ。

実施医療機関に直接、予約し、受診してください。受診するには「受診券」が必要です。



個別子宮がん検診実施医療機関

実施医療機関	住所	電話番号
北里大学メディカルセンター	北本市荒井 6-100	048-593-1212(代表)
吉田医院	北本市中央 1-70	048-591-2200
伊奈病院	伊奈町小室 9419	723-6071(直通) / 721-3692(代表)
葵ウィメンズクリニック	上尾市向山新田 535-1	781-1188
上尾中央総合病院	上尾市柏座 1-10-10	773-1197(予約センター)
木下産婦人科クリニック	上尾市井戸木 2-27-1	787-5533
ナラヤマレディースクリニック	上尾市本町 1-1-7	771-0002(問合せ) / 771-0004(予約)
ひらしま産婦人科	上尾市原市 1464	722-1103

※「集団がん検診」については、広報6月号と同時配布の「集団がん検診のご案内・申込書」をご覧ください。

※「個別がん検診」または「集団がん検診」のどちらか一方の受診になります。

情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOOですか

まちの話題

市民伝言板

健康づくり 幸せづくり

新型コロナウイルスワクチンについて

COVID-19の世界的流行から約1年を経て、昨年より海外諸国でワクチン接種が開始されました。本邦では2月から医療従事者の先行接種が行われ、その効果に期待が高まっています。一方新しいタイプのワクチンであることから様々な不安を感じていらっしゃる方も多いため、現在までに確認されている情報をお知らせします。

1. 新型コロナウイルスの種類と仕組み

最初に導入されたワクチンはファイザー・ビオンテック社とモデルナ社の新技術を用いたmRNA（メッセンジャーRNA）ワクチンです。mRNAとは体の細胞の中で蛋白を合成するために必要な遺伝子です。この遺伝子は新型コロナウイルスの一部であるトゲ（スパイク）部分だけを合成します。接種後には体の中にとげ蛋白がつくられるので、それを異物と認識して免疫抗体を作ります。この抗体が真のウイルスが侵入するときにスパイクに密着し、感染しな

2. 効果について

海外のデータでは感染防止効果が95%と報告され、既存のワクチンと比較して高い有効性が示されています。しかしながら接種率をどの程度高めれば流行の蔓延が収束できるか、先行諸国の経過を見ていく必要があります。

3. 副反応の起こる頻度

筋肉注射なので接種した部位の疼痛や発赤が比較的多くの方（60～80%）にみられます。また2～3日以内の発熱が10～30%程度、頭痛やだるさなどの軽微な症状を感じる場合があります。重篤なアレルギー反応であるアナフィラキシーは10万人のうち1名程度と報告されていますが、いずれも適切に治療することで改善しています。

4. 接種に注意が必要な方とは

今までに重症のアレルギーを起こしたことがある、持病が進行している、免疫抑制剤（免疫を弱める薬）を内服している方などは接種要注意であるとされます。

該当されると思われる方は早めに主治医にご相談いただき、接種が円滑に進むようご協力のほどお願いします。

（一社）桶川北本伊奈地区医師会