

免疫力を高めて寒い冬を乗り切りましょう！ 「オケちゃん健康レシピ」

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

冬は体が冷えやすく体温が下がり、免疫細胞の働きが低下しやすい季節です。免疫力を維持するためには「適度な運動」「適切な睡眠」そして「バランスのよい食事」が大切になります。

今回は、体温を高め、免疫細胞の働きを活性化させると言われている香味野菜「しょうが」を用いたレシピを紹介します。

さば缶バーグ

野菜量（1人分）：約88g



【材料（2人分）】

さば缶…………… 1 / 2 缶
ごぼう…………… 1 / 4 本
長ネギ…………… 1 / 4 本
ゆで大豆…………… 30 g
卵…………… 1 / 2 個
片栗粉…………… 大さじ 1 / 2
すりおろししょうが… 小さじ 1
オリーブオイル…………… 小さじ 1
ピーマン…………… 1 個
トマト…………… 1 / 2 個
大根おろし…………… 60 g
ポン酢…………… 小さじ 2

栄養価（1人分） エネルギー：173kcal
たんぱく質：13.0g 脂質：8.1g
カルシウム：151mg 鉄：1.6mg 食塩：1.2g

【作り方】

- ① ごぼう、長ネギはみじん切り、ピーマンは種を取り縦に6等分、トマトはくし型に切る。
- ② ボウルにゆで大豆を入れ、マッシャーなどで軽く潰す。さば缶、ごぼう、長ネギ、卵、片栗粉、すりおろししょうがを加え、よく混ぜ、小判型に成形する（2個）。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、②とピーマンを入れて焼く。
- ④ 焼きあがったら、皿に盛り、トマトを添え、軽く水気を切った大根おろしをさば缶バーグの上に乗せ、ポン酢をかける。



「オケちゃん健康レシピ」とは

食生活をより豊かにし、健康を維持するために管理栄養士が作成したレシピです。誰にでも食べやすく、簡単に作れるほか、1皿70g以上の野菜が摂れる美味しいレシピです。



全 21 種類！
「オケちゃん健康レシピ」はこちら

〈広告〉

SILBANK 老人ホーム 無料紹介 **シルバンク**

7 無料相談 つのメリット

- ① 経験豊富なプロのアドバイザーが無料！幅広いネットワークを駆使してご案内！
- ② 施設見学・体験入居のポイントをお知らせ！安心のFace to Faceでご相談にのります！
- ③ 介護保険制度の利用をわかりやすく丁寧に説明！現地同行・契約立会いもご要望に応じて対応！
- ④ ご入居後もしっかりとアフターフォロー
- ⑤ 西宮下歩道橋
- ⑥ 夢見 上尾西店
- ⑦ セブンスイレブン

相談料0円 紹介料0円

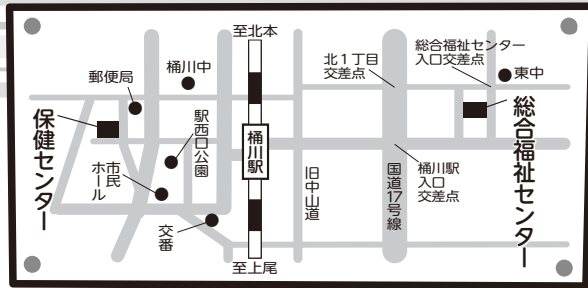
☎0120-872-955 〒362-0043 埼玉県上尾市西宮下2-386 受付時間 9：00～18：00（年中無休）
https://y-silbank.com/

タイル補修工事、浴室ユニットバス工事
外構工事、ブロック、フェンス

見積無料

有限会社 小林タイル

☎048-786-2943 桶川市下日出谷 121-20
☎090-4816-5600 FAX786-2264



健康増進課
☎786-1855
FAX 786-0096

健康
ステーション
Health Station

※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	12月10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〉 12月7日(火) 令和4年1月11日(火) 〈高崎線西側〉 12月13日(月) 令和4年1月17日(月)	総合福祉センター2階児童館 保健センター	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
1歳6 か月児健診（個別通知あり）	12月22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）	12月17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）	12月27日(月) 令和4年1月31日(月)	保健センター	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	令和4年1月13日(木) 14：00～16：00	保健センター	令和4年1月6日(木)まで	対象 妊娠16～32週の妊婦 プレマカフェ：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
	令和4年1月24日(月) 13：30～16：00		令和4年1月17日(月)まで	WEB 講座 対象 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	令和4年1月15日(土) 10：00～12：00		令和4年1月7日(金)まで	対象 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

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	令和4年1月18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	12月23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。

健康づくり
幸せづくり

不眠とのつきあい方

不眠の訴えがある人は男女（20歳以上）ともに人口の20%ぐらいといわれています。

昔から健康は「快食、快眠、快便」からといえます。日本人の睡眠時間は6～8時間とされていますが「睡眠の質」が大事です。

《不眠のタイプ》

主に次の4つに分類できます。

入眠障害（いわゆる寝つきが悪い）、中途覚醒（夜間2回以上目が覚めてしまう）、熟眠障害（眠りが浅くて寝た気がしない）、早朝覚醒（午前3時とか4時の暗いうちに目が覚めてしまう）。

《不眠になったきっかけは？》

心配事、ストレスはもとより、カフェイン、暑さ、騒音など様々なきっかけで不眠になります。若い人では寝る前のスマートフォンやゲームのやりすぎで不眠になっている人もいます。

基礎疾患によって引き起こされる

不眠もあります。整形外科の病気で膝や腰にイタミがある場合、アトピー性皮膚炎など皮膚のかゆみ、喘息、心不全の息苦しさ、前立腺肥大による頻回尿でも睡眠は障害されます。

眠れない人はアルコールとの関連に注意が必要です。眠りが浅くなり、不眠解消には逆効果のことが多いのです。うつ病との関連にも注意してください。うつ病はいろいろなきっかけで発症しますが、その症状の一つに不眠があります。うつ病の治療が必要になります。

《不眠の治療》

夜更かしをせず、できるだけ規則的な日常生活を心がけましょう。体をよく動かすことも大切です。昼寝ができれば夜の睡眠時間が多少短くても生活の質が下がることはありません。眠れないからといって不眠解消の目的でお酒を飲むのはやめましょう。

不眠の原因は一つでない場合もあります。市販の薬では眠れない、ひとりで解決できないような場合は、心療内科や病院の睡眠外来を受診して、医師に相談した方がよいでしょう。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会



声の広報・拡大写本のご紹介

詳しくは☎秘書広報課
☎788-4901

声の広報
って？

ボランティアグループ「紅花の会」が広報おけがわをCDに吹き込んだもので、主に視覚障害をお持ちで希望する人に無料で配付しています。

拡大写本
って？

ボランティアグループ「紅花の会」が広報おけがわの文字を大きくして、主に弱視の人を対象に作成したもので、市役所（障害福祉課）、桶川図書館、中央図書館、坂田図書館、川田谷図書館、市民活動サポートセンターに設置しています。

桶川市掲示板を使用される皆さんへ

掲示板の場所は
スマートフォンなどで
確認できます。

詳しくは☎秘書広報課☎788-4901

掲示物の
許可基準など
はこちら



市域西側



市域東側

- 掲示板を使用するには「広報掲示板使用許可申請書」の提出が必要です。
- 申請書は市HPまたは秘書広報課にあります。
- 掲示物に許可印を押すため、掲示物すべてを秘書広報課へお持ちください。
- 掲示物の大きさはA3判までです。
- はがれやすいテープなどでの掲示は、ご遠慮願います。
- 掲示期間終了後は、申請者が速やかに掲示物を撤去してください。