

相談 子どもの食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体を作る食生活について栄養士が相談に応じます。むら食い、好き嫌い、食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。

日時 7月18日(金) 10時～11時30分

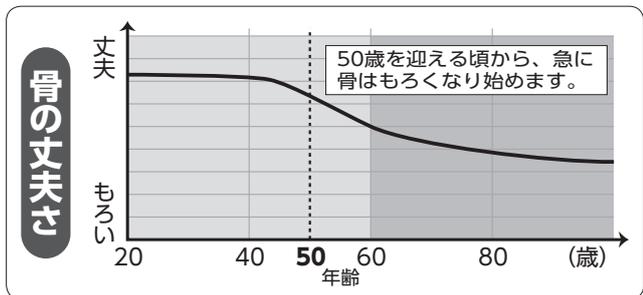
場所 保健センター五所川原

申込み 相談日の2日前までに電話で予約し、母子健康手帳を持参してください。

問 健康推進課 内線2365

骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、加齢に伴い女性に多く発症し、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。



この機会に検診を受けて、自身の健康管理にお役立てください。

日程	場所	受付時間
8月6日(水)	生き活きセンター	9:00～11:00
8月7日(木)	保健センター市浦	9:30～11:30
8月21日(木)	保健センター金木	
8月22日(金)	保健センター五所川原	9:00～11:00
8月25日(月)	生き活きセンター	
8月28日(木)	保健センター五所川原	

対象者 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳 (平成27年3月31日時点での満年齢) の女性

*対象者には6月下旬に案内はがきを郵送しています。

検査内容 問診(運動や食生活の内容の聞き取り)、骨密度測定(検診車でのX線検査)

*非利き腕で検査をします

検査時間 約10分

料金 1,000円

*生活保護世帯、住民税非課税世帯、後期高齢者医療被保険者は無料です。

持参する物 骨粗しょう症検診受診券、保険証、料金、健康手帳(お持ちの方)

申込方法

7月11日(金)までに電話にてお申し込みください。その際、希望日と案内はがきの宛名下に書かれている名簿番号をお知らせください。7月下旬に骨粗しょう症検診受診券を郵送します。

申込先 健康推進課 内線2364

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 元気で長生き



チンゲン菜の
クリーム煮

1人分 41kcal 食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

- チンゲン菜…………… 1袋
- カニカマ…………… 1/2パック
- 牛乳…………… 1/2カップ
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
- かたくり粉…………… 大さじ1

作り方

- ①チンゲン菜は洗って茎と葉の部分に分け、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②カニカマは3等分くらいの長さに切る。
- ③フライパンに①の茎の部分と牛乳、顆粒コンソメ、カニカマを入れて煮立て、しんなりしたら葉の部分を加え、火が通ったら同量の水で溶いたかたくり粉を加えてトロミをつける。

乳幼児健診

受付時間 12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

*受付時間に合わせてお越しください。

持ち物 母子健康手帳、バスタオル等、1歳6カ月児のみ記入した耳のアンケートカード

場所 保健センター五所川原

4カ月児健診 H26年3月生まれ	8月5日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H25年1月生まれ	8月26日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H23年2月生まれ	8月20日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

*健診に来られない場合はご連絡ください。

*駐車場は、保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。駐車出来ない場合は、市役所一般駐車場または有料駐車場をご利用ください。

*8月5日の4カ月児健診では、保健師の職業体験として高校生が見学する予定です。

問 健康推進課 内線2368