

みなさんの健康のために(7月) 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

講習会などに参加するときはマスクの着用をお願いします。また、自宅で検温し、体調がすぐれない場合などは参加を控えてください。

離乳食・幼児食講習会

はじめての離乳食

回 7月8日(水)午後1時半~2時20分

場 北地域保健福祉センター

内 離乳食の始め方

込 生後5カ月頃の乳児の保育者 先着5人

用 6月24日(水)~7月6日(月)に電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

ぱくぱく幼児食

回 7月17日(金)午前10時~10時50分

場 豊栄健康センター

内 幼児期の食事・おやつについて

込 1歳6カ月前後の子どもの保育者 先着15人

用 7月10日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

育児相談(身体計測、栄養相談)

乳幼児と保育者

Table with 5 columns: 7月, 時間, 会場, 定員(先着), 申し込み. Rows for 15(水) and 28(火).

※豊栄健康センターは歯科相談あり

《その他》

- 股関節検診・母体保護相談、1歳誕生歯科健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診は該当者に個別案内をしています。
はじめての離乳食は、偶数月が豊栄健康センター、奇数月が北地域保健福祉センターで実施します。

健康相談

健康診断の結果記録票がある人は持参してください。

内 保健師、栄養士による個別相談

Table with 4 columns: 7月, 時間, 会場, 申し込み. Rows for 29(水) and 31(金).

北区が誇る農産物「やきなす」

木崎地区で品種選抜された門外不出の種によるブランドなすで、大きさは長なすの4倍近くあります。その名のとおり焼きなす用に作られたもので、焼くことで身がとろけるように柔らかくなり甘みが出ます。



出荷時期 5~9月

圃産業振興課農業振興グループ(☎387-1365)

誰でも簡単!健康レシピ

初夏のグリーンサラダ パルメザンチーズ和え

パルメザンチーズと黒こしょうの風味が野菜のうま味を引き出します。

作り方

- 1 スナップエンドウとさやいんげんのすじを取る。
2 アスパラガスとさやいんげんを4cmぐらいの長さに切る。
3 ブロccoliを小房に分ける。
4 沸騰した湯に塩を加え、1、2、3を色よくゆでる。
5 塩と黒こしょうで味を調べ、パルメザンチーズをかける。



《1人当たりの栄養価》 エネルギー 53kcal、タンパク質4.8g、脂質2.0g、炭水化物5.2g、食塩相当量0.4g

4人分の材料

Table with 2 columns: Material, Amount. Lists ingredients like Snap peas, Asparagus, Broccoli, Salt, Parmesan cheese.

集団検診のお知らせ(7月) 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

肺がん検診

内 令和3年3月31日時点で、40歳以上の人

用 各予約開始日から電話で新潟県保健衛生センター(午前9時~午後4時半 ☎333-8328)

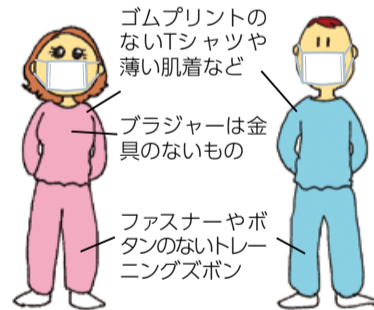
Table with 6 columns: 月, 日, 曜, 時間, 対象, 会場, 予約開始日. Rows for 7/17, 7/27, 7/28-29.

※新型コロナウイルス感染症の影響で、「検診いっとく」[北区集団検診カレンダー]に記載の日程から変更になっています。日程を間違えないよう注意してください

集団検診を受けるときの注意事項

- 予約が必要です(各会場定員あり)
検査をしやすい服装(=右イラスト)で来てください
※検診着の利用は有料(200円)
個人記録表は自宅で記入してください
検診前に体温を確認します
自宅で体温を測定してきてください
発熱、咳、倦怠感がある人は受診できません
マスクを着用してください

検査をしやすい服装



熱中症を予防して元気な夏を

北消防署地域防災課救急担当(☎387-0119)

子どもの特徴

体温調節機能が未熟なため、熱中症になりやすい。



- 汗腺などが未熟
身長が低いため、地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

保護者の方へ

- 暑いときは外に出さない
遊ぶときは、休憩と水分補給をさせる

高齢者の特徴

体温を下げるための体の反応が弱くなるため、自覚がないのに熱中症になる危険性がある。



- のどの渇きや暑さを感じにくい
汗をかきにくい

熱中症にならないために

- エアコンや扇風機などを使う
室温をこまめに確認する
のどが渇かなくても水分補給をする
「まだ大丈夫」と油断しない

熱中症の応急手当

- 涼しい場所へ移動させ、衣類を緩め、安静に寝かせる
エアコンをつけ、扇風機やうちわなどで風をあて、体を冷やす
飲めるようであれば、水分(できればスポーツドリンク)を少しずつ頻繁にとる



こんな時はためらわず 119番



- 脱力感や倦怠感が強く動けない、自分で水が飲めない
意識がない(おかしい)、全身のけいれんがある

新型コロナウイルス感染症の影響で、催しなどが急きよ中止や延期となる場合があります。

《区3面へ続く》