第2期 健康日本21 とこなめ計画

暑さに負けない体づくり

暑い季節となり、日頃行っている運動 を控えたり、口当たりの良い物ばかりを 食べたりしていませんか?

夏を元気に過ごすためには、暑さに負 けない体づくりが大切です。

適度に体を動かしましょう。

身体活動不足になると、汗をかいて体 温を下げる体の準備が十分にできないほ か、水分をためる機能のある筋肉が減り、 脱水状態に陥って熱中症になるリスクが 高まります。

日常生活の中で活動量を増やすことで も効果はあります。例えば、忙しくて運 動する時間がないという人は掃除や買い 物をこまめに行ったり、車で出かける際 には入り口から離れたところに駐車して 歩いたり、身支度中にかかとの上げ下げ 運動を行うことから始めてみましょう。

なお、気温が高い時間や長時間続けて の活動は避けましょう。

適切な食事、睡眠をとりましょう。

暑いからといって冷たいものを食べ過 ぎると胃腸の働きが鈍くなって夏バテを 起こしやすくなり、熱中症になりやすく なります。栄養バランスを心がけた食事 をとるようにしましょう。また、喉が渇 いていなくてもコップ1杯程度の水をこ まめにとりましょう。一度に大量の水分 をとると水分が一気に体に吸収されて体 調を崩す可能性もあるため禁物です。

また、質の良い睡眠を得るため寝具や 寝室の気温、睡眠環境を快適に保ちま しょう。

市ホームページでは熱中症 予防について掲載しています ので参考にしてください。



問合せ

健康推進課**公**34-7000 FAX34-9470

市民病院だより ▲・≪・働・@・夏バテしない体づくり ▲・≪・働・@・

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。熱い日が続く夏 を乗り切るために、早めの予防対策をしていきましょう。

①十分な睡眠

②バランスのよい食事

③こまめな水分補給 ④適度な運動





~ 管理栄養士による夏を乗り切るレシピ ~

夏バテする季節には、旬の野菜とタンパク質が 豊富な食材を組み合わせた料理がおすすめ! 今回は主菜にも副菜にも活用できるレシピの 紹介です♪

栄養管理室 東海林文彦



鶏肉とナスの炒め煮



材料(2人分/副菜向け)

▶ナス(大) 1本

- ▶鶏肉(もも肉 or むね肉) 80 g
- ▶片栗粉(小麦粉でも可) 小さじ2
- ▶油 大さじ1

▶砂糖 小さじ1

- ▶醤油(濃口) 大さじ1
- ▶みりん(料理酒でも可) 小さじ1 ▶青ネギ 適宜
- ▶たかのつめ(一味、七味でも可)少々

作り方

- ①ナスは乱切りにして水に浸しておく。
- ②鶏肉は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶしておく。
- ③深めのフライパンに油を回し入れ、火にかける。
- ④鶏肉を皮目のほうから入れ、炒め焼きをする。
- ⑤①を水気をきって加え炒める。
- ⑥砂糖、醤油、みりん、たかのつめを加え、全体に照りが出る程度 に煮詰める。
- ⑦器に盛りつけ、青ネギを小口切りにしてのせたら完成!

受診の際はマイナンバーカードを利用して



12月2日から、現行の健康保険証は発行されなくなります。 ※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です。

【お詫びと訂正】

広報とこなめ6月号に掲載の「新任医師・研修医の紹介」について、 新任医師の名前に誤りがありました。お詫びするとともに訂正します。 内科医長(腎臓内科) 【誤】井手敦樹 【正】井手敦基

問合せ 市民病院公35-3170 FAX34-8526 受診時のマイナンバーカードについて 医事課 その他について 管理課

おたふくかぜ任意予防接種費用の一部を助成しますを

任意接種のため、接種前にかかりつけ医に相談し、効果や副反応などを十分理解したうえで受けるようにしてください。 対象 ①1歳児 ②平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれの人

※おたふくかぜに罹患したことのある人、過去に自己負担で接種している人は対象外です。

助成額 2,000円(接種費用から2,000円を差し引いた費用を直接医療機関に支払ってください。)

- ※実施医療機関へ、事前に予約が必要です。
- ※予診票や市内指定医療機関など詳細は市ホームページを確認してください。

問合せ 健康推進課**公**34-7000 FAX34-9470



母子保健

- ■乳幼児健診 3~4カ月児、1歳6カ月児、3歳児
- ■歯科健診2歳児、2歳6カ月児
- ※各健診の対象の人には、案内を送付します。
- ■教室・相談 パパママセミナー、マタニティ・おっぱい相談、

離乳食講習会、赤ちゃん相談(要予約、先着)

※詳細は市ホームページから確認し、希望者は事前に問い合わせてください。

問合せ 健康推進課 234-7000 FAX34-9470



子育て相談

相談名	予約	日時	場所	問い合わせ	
こどもの健康	_	随時(電話相談)		健康推進課 盃 34-7000	
子育て一般	要	月~金曜日 9:00~17:00	子育て支援課	家庭児童相談室 ☎ 47-6156	
母子・父子	要	月~金曜日 10:00~16:00	子育て支援課	子育て支援課 ☎ 47-6150	
E メール 子育て	_	随時(メール相談) kosodate@city.to	子育て支援課 ☎ 47-6150		

休日のお医者さん

診療時間 9:00~12:00

受診前に体温を測定し、発熱または 風邪症状のある場合は必ず電話をし てください。

当番日	当番医
7日 (日)	加藤耳鼻咽喉科(大野町) 公 42-0007
14日 (日)	鷹津内科・小児科(虹の丘)
15日 (祝)	きほくクリニック(西之口) な 43-3737
21日 (日)	こいえ内科(塩田町) ☎ 34-8470
28日 (日)	整形外科いしいクリニック(西之口)

※都合により変更になる場合があります。



Tokoname Acupuncture —

とこなめ鍼灸接骨院

首・肩・腰など からだの不調でお悩みの方ご来院ください!

受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	±	В	祝
9:00~12:00	0	0	×	0	0	0	A	0
15:00~20:00	0	0	×	0	0	0	A	0

【休診日】水曜日 ▲日曜日は9:00~15:00まで

予約優先制

20569-76-0262

〒479-0837 常滑市新開町 3-103-2



