

# 保健センターからの お知らせです!

問 中央保健センター(室生福祉保健交流センター内)  
☎92・5220/IP☎88・9175

## 予防接種

内容	実施日	対象者	場所	開始時間
赤ちゃんのための 予防接種説明会	30日(木)	令和6年12月生まれの児 の保護者	中央保健 センター	午前10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります

## 乳幼児健診

内容	実施日	対象者	場所	受付時間
4か月児 健康診査	16日(木)	令和6年9月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 個別に案内します
10か月児 健康診査		令和6年3月生まれの児		
1歳6か月児 健康診査	21日(火)	令和5年5月生まれの児	中央保健 センター	
3歳児 健康診査		令和3年5月生まれの児		
2歳児 健康診査	23日(木)	令和4年9月・10月 生まれの児		

## お知らせ

### すずらん会 (酒害教室)

アルコール問題でお悩みの方、  
相談したいと思っている方は、ぜ  
ひこの機会を利用して一緒に学び  
ませんか?  
※秘密は厳守します。

【日時】1月20日(月)  
午後1時30分～3時  
【場所】榛原保健センター  
【内容】酒害に関するミニ講座・  
個別相談

### こころの健康相談



あけましておめでとうございます!  
精神保健福祉士の伊達です。  
肌寒い季節だからこそ、「なんとなく  
気怠い」「やる気が出ない」そん  
な気持ちが続いていませんか?  
よければお話を聞かせてください。

【日時】1月21日(火)  
午後1時30分～4時30分  
【相談受付場所】介護福祉課窓口  
【担当】精神保健福祉士  
※秘密は厳守します。

## 1月23日は「一無、二少、三多の日」です

「一無」とは、「無煙(禁煙)」、「二少」は、「少  
食・少酒」、「三多」は、「多動・多休・多接(多  
くの人、事、物に接する生活)」のことです。  
一般社団法人・日本生活習慣病予防協会が、  
「一無、二少、三多の日」をより多くの方  
に実践してもらい健康長寿に役立ててもら  
うことを目的に制定されました。

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病  
気として自覚しにくいと  
いう問題があります。  
生活習慣病の発症や重  
症化の予防のため、「一無、  
二少、三多」を実施して  
みませんか?



## <精密検査を 受け忘れていませんか>

がん検診で「要精密検査」と判定された  
あなた!そのまま放置していませんか?  
「精密検査が必要」というのは、「がんの疑  
いを含め異常(病気)があるかも」と判断  
されたものであり、「要精密検査=がん」  
ではありません。

しかし、精密検査を受けないでいると、  
見つかるはずの異常(がんなど)を放置し  
てしまうこととなります。

検診で「要精密検査」と判定をされた方  
は、必ず精密検査を受けましょう!!

精密検査が可能  
な医療機関や検査  
の方法については、  
検診を受けた医療  
機関、または中央  
保健センターまで  
ご相談ください。



## <がん検診・特定健診を 受け忘れていませんか>

令和6年度の医療機関で受ける検診は  
2月末で終了します。検診を希望される  
方は、中央保健センターにお申し込みく  
ださい。申し込み済みの方で、まだ受診  
していない方は、至急、医療機関に日程  
の予約をして忘れず受診してください。

400mL 献血にご協力を  
お願いします

献血は、命を救う大切なプレゼント

【日時】1月20日(月)  
午前10時～正午・午後1時～4時  
【場所】市役所(受付:ふるさとテラス)

問 健康増進課(☎82・3692/IP☎88・9087)

## Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～  
鏡餅



奈良時代の書物「風土記」に記載されてい  
るほど、古くから日本人に親しまれてきた「餅」。  
現在も色や形、味付けに意味を込めた縁起物と  
して、四季折々の節句のお祝いなどで食べられ  
ています。

1月はお正月の鏡餅があります。平たく丸い  
餅を重ねてお供えとしました。三種の神器のひ

とつ、神が宿るとされた鏡を模したものと言わ  
れています。上に乗せる果物は正式には橙(だ  
いだい)。「代々。家が繁盛するように」という  
語呂合わせからです。多くの地域で1月11日  
の「鏡開き」まで飾った後に、手や小づちで割っ  
て雑煮や汁粉などにして家族で分けて食します。  
(出典:農林水産省ホームページより抜粋)

## ～食生活改善推進員より一言～



川口さん

わが家のお雑煮は、元旦には  
白味噌で大根、人参、子芋、青  
菜等の具材に焼いた丸餅を入れ  
て祝います。2日目はすまし汁  
にして水菜や豆腐、紅白のかま  
ぼこの上に焼いた丸餅をのせ、  
実家(広島)風のお雑煮を作り、

ゆずの香りと懐かしい味を楽し  
んでいます。私はお餅にきな粉  
をまぶして食べるのが好きなの  
で、普段でもお餅を常備してい  
ます。今年も健康で元気に暮ら  
せるようお願いして美味しくいた  
だきます。