

4月 保健センター便り

保健センター ☎67♦1151



春が来た！新生活は朝ごはんから！

心も体も軽く感じる暖かい春がやってきました。
春は進学・就職・転職など新しい生活がスタートする季節です。新生活を健康に過ごすためには、しっかり朝ごはんを食べて1日をスタートすることが大切です。

朝ごはんを食べると、 いいことたくさん！

朝ごはんには大切な役割があります。

- ① 集中力や記憶力を高めます
脳にエネルギーを届け、イライラの予防や集中力を高めます。
- ② 体温の上昇と代謝を高めます
起きたときの低い体温を上げる役割があります。
- ③ 便秘の解消につながります
眠っていた胃腸に刺激をあたえ、便通をよくします。便秘がちな方は、朝の時間に余裕を持ち、トイレに座る時間を作りましょう。
- ④ 太りにくいからだを作ります
夕食を前日午後8時に食べたとして、朝食を抜くと、次の昼食まで16時間もあいてしまいます。体はエネルギーを使わないようにと、代謝を悪くさせます。
3食バランスよく食べましょう。



簡単朝食レシピ オムトースト 4人分

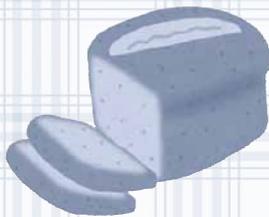
1人分380キロカロリー

〈材料〉

- 食パン(6枚切)..... 4枚
- ほうれん草..... 100グラム
- ハム..... 4枚
- 卵..... 4個
- スライスチーズ..... 4枚
- バター..... 40グラム

〈作り方〉

- ① ほうれん草は茹でて水気を切り、2センチ幅に切る。ハムはせん切りにする。卵はときほぐして、ほうれん草とハムを合わせておく。



- ② 食パンの内側をスライスチーズの大きさに切り抜く。
- ③ フライパンにバターを溶かして食パンの耳を置いて、その中に1人分の①を流し込んでかき混ぜる。
- ④ ③の上にスライスチーズと切り抜いた食パンをのせて、上から押さえる。裏返して焼き色がつくまで焼いたらできあがり。

健康・運動カレンダーを配布します

運動を楽しく取り組んでもらうため、運動のヒントを盛り込んだ4月始まりの卓上カレンダーを作成しました。
4月10日(金)から、先着100人に保健センターで配布します。

検診料の支払い・助成の方法が変わります

窓口払い

がん検診などの料金支払いが納付書での後払いから、検診を受けた時の窓口払いに変わります。

がん検診・ヤングエイジ健診・予防接種

○市民税非課税世帯の方

今までは自己負担金を窓口で支払っていた後、申請手続きによりお返ししていました。これからは受診票に「無料」と明示します。特に手続きの必要はありません。

※平成27年1月末現在の世帯構成・課税状況で判断
○生活保護世帯の方
必ず受診前に、受診票を持って福祉課で手続きをしてください。
※申告時の受給状況で判断

市では1種類500円で受診ができる「ワンコイン検診」を実施しています。

対象者、検査内容などは、広報4月号と同時配布する「平成27年度健康ガイド」でご確認ください。