



言語聴覚士による言語リハビリを実施します

網走脳神経外科リハビリテーション病棟の言語聴覚士が来町し、飲み込みの障害や言語困難などを抱えている方の指導を行います。
希望される方は、7月15日(水)までにお申し込みください。

日時 7月24日(金)
午前10時～午後4時

場所 保健センター(ご希望により家庭訪問を実施します)

内容 言語聴覚士による面接指導
申込先 保健福祉課保健グループ
☎25-3850

医療受給者証更新申請のお知らせ

対象となる医療受給証

- 特定医療費(指定難病)(黄色・白色)
- 特定疾患治療研究事業(オレンジ色)
- ウイルス性肝炎進行防止対策(緑色)
- ウイルス性肝炎進行防止対策
- 肝炎治療特別促進事業(水色)
- 核酸アナログ治療(水色)

受付期間 7月1日(水)～9月30日(水)
診査から交付までに時間を要しますので、お早めに申請されるようお願いいたします。

受付場所・お問い合わせ先
北海道網走保健所健康推進課保健係
網走市北7条西3丁目 オホーツク

ク総合振興局1階
☎0152-41-0698

こころの健康相談・思春期相談

日時 8月7日(金)
午後1時～午後5時

場所 網走保健所
担当医 北海道立向陽ヶ丘病院医師
※事前に予約が必要です。

申込み先 網走保健所健康推進課
☎0152-41-0697



子育て支援センターの行事

● 子育て支援センター・夏祭り
日時 7月15日(水)午前9時30分～
場所 子育て支援センター

内容 玉入れ、的当てなど
申込期限 7月14日(火)
※10時15分に集合写真を撮ります。

● 子育て講座『発熱・体温の測り方・脱水』
日時 7月22日(水)午前10時30分～
場所 子育て支援センター

内容 熱が出たときの対応の仕方と脱水症について
講師 赤十字幼児安全法指導員
清野美奈 看護師

対象 0歳～就学前のお子さんと保護者
詳細 保健福祉課保育・子育てグループ
子育て支援センター(清里保育所内)

☎25-3192

お酒は楽しく、健康的に

夏が近づき、ビールがおいしい季節になります。仕事終わりのビールは何よりも至福のときと感じる方が多いのではないのでしょうか。つい飲みすぎてしまふ：そんなことがないようにお酒の適量を守って楽しく飲みましょう。

お酒の適正量とは？

厚生労働省の「健康日本21」では、節度ある適度な飲酒量として、1日平均でアルコール20g程度としています。また、アルコール20gが健康に良いという意味ではなく、20g程度までという上限を示しています。したがって、中高年になるにつれ、アルコール代謝機能が低下することを前提にすると、厚生労働省の基準よりも少ない量を自分の適量とすることが大切です。高血圧や脂質異常症、あるいはその予備軍といえる方は、アルコールの影響に個人差があるので、

医師に相談した上で節酒をするようにしましょう。
飲むときは、食べながら
空腹のときにお酒を飲むと、胃の中に食べ物がないためにアルコールの吸収が速くなり、酔いがまわるのが早くなってしまいます。食事といっしょにお酒を飲むことで胃の中の食べ物に粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが軽減されます。さらにアルコールの吸収を遅らせ、お酒のペースを抑えることもできます。

また、アルコールには利尿作用があり、体内の水分を排出するため脱水症状を起しやすくなります。そのため水分補給が大切になります。とくにお茶は、カフェインなどの成分が二日酔いの不快感を緩和する作用もあるので最適です。

お酒のお供におすすめ

ヘルシーおつまみメニュー

【オクラしらすの冷ややっこ】

材料：(2人分)

オクラ…3本 しらす…大さじ1 梅干し…1粒
ポン酢…小さじ2 豆腐…200g

<作り方>

オクラは下処理をし、サッと茹で薄切りにする。梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。

- ②オクラ・しらす・梅干し・ポン酢を混ぜ合わせる。
- ③お皿に豆腐を盛り、②の材料を盛り付けて完成。

【ササミとなめたけの和え物】

材料：(2人分)

ササミ…2本 大葉…1枚 なめたけ…大さじ1
酒…大さじ1 塩こしょう…少々 桜えび(なくても可)…ひとつまみ

<作り方>

- ①ササミの筋をとる。大葉を細切りにする。
- ②耐熱皿にササミを入れ塩こしょうをし、酒をまぶしてラップをかけて500w3分ほどレンジにかける。
- ③ササミのあら熱がとれたら、手で食べやすい大きさに裂く。
- ④ボウルに蒸しあがった後にでた出汁を大さじ1、ササミ、大葉、なめたけを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤お皿に④を盛り、桜えびを盛り付け完成。