



ら各相談日前日までに健康福祉課 ☎372-6375

■味方健康センター  
回12月24日、1月28日(木)  
定員 各時間2人

■白根健康福祉センター  
回1月14日(木) 定員 各時間4人

■月湯健康センター  
回1月22日(金) 定員 各時間2人

### フッ化物塗布(予約制)

■白根健康福祉センター  
回1月26日(火) 受け付け 午後1時半～2時半(20分区分切り) 4歳未満児 各時間先着11人 歯科健診、フッ化物塗布 1020円

回12月23日(水)から1月24日(日)市役所コールセンター ☎243-4894

### かむかむスマイル食育講座

※上記フッ化物塗布会場で同時開催  
受け付け 午後1時半～2時半  
内容 栄養士による幼児期の食事についての個別相談 当日直接会場へ

### その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。

●1歳誕生歯科健診 1月7日(木)  
※健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施

●1歳6カ月児健診 1月13日(水)

●3歳児健診 1月15日(金)  
※1歳6カ月児健診・3歳児健診ではフッ化物塗布は行いません。希望者は「フッ化物塗布事業委託医療機関」に申し込んでください

### 定例日健康相談(予約制)

回1月19日(火)  
受け付け 午前9時～11時半 場 南区役所 内容 健康相談(禁煙相談も可)  
持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可) 場 健康福祉課 ☎372-6385

### はじめての離乳食(予約制)

回1月14日(木) 受け付け 午後1時45分～2時 場 白根健康福祉センター  
内容 離乳食の進め方(講話は1時間程度)  
対象 生後4～5カ月の赤ちゃんの保育者先着10人 持ち物 母子健康手帳、バスタオル 回12月23日(水)～1月12日(火) 市役所コールセンター ☎243-4894

### 育児相談会(予約制)

開催時間 ①9:30②9:50③10:10  
④10:30⑤10:50 内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談  
対象 乳幼児の保育者 持ち物 母子健康手帳、バスタオル 回12月23日(水)か



### 健康応援通信⑨

## 「食生活②」 おすすめヘルシーレシピ

### ブロッコリーとコーンの豆乳スープ

さっと作れて体の温まるスープを紹介します。クリームコーンの甘さと豆乳のまろやかさが寒い季節にぴったりです。塩分控えめですが、味の薄さは気になりません。

#### 材料4人分

- ブロッコリー……………70g
- クリームコーン(缶詰)……140g
- ホールコーン(缶詰)………40g
- 調整豆乳……………200cc
- A { 水……………300cc
- 固形コンソメ……………1個
- B { 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ2
- こしょう……………少々



#### 作り方

- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。水気を切って、ザクザクと粗く刻む。
- 鍋にクリームコーンとホールコーン、Aを合わせて中火にかける。煮立ったらBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②に①を加え、こしょうを振る。

#### 1人分の栄養価

- エネルギー 87kcal
- タンパク質 3.2g
- 脂質 2.2g
- 食塩相当量 0.7g

場 健康福祉課 ☎372-6375



## パブリックコメント(市民意見募集)

区が策定する計画へ、ご意見をお寄せください

件名	南区地域福祉アクションプラン(素案)
内容	区の地域福祉推進に向けた指針等(令和3年～8年度)
意見募集期間	12月21日(月)～1月19日(火)
資料の閲覧場所	南区役所健康福祉課、味方出張所、月湯出張所、各地域生活センター、市政情報室(市役所本館1階)、各区役所地域課または地域総務課、中央図書館(ほんぽーと)

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6302

### 健康・医療



## 安産教室(全3回)

妊娠・出産を安心して迎え、ゆとりのある子育てを

回	日程	時間(受付時間)	内容
1	1月19日(火)	午後1時半～3時半 (午後1時15分から)	妊娠経過と注意点、妊婦体操 お母さんと赤ちゃんの歯について
2	2月17日(水)		お産の経過と呼吸法 妊娠中の食事のポイント
3	3月16日(火)	午後6時半～8時半 (午後6時15分から)	これからの子育てについて 沐浴実習

場 白根健康福祉センター

対象 令和3年4月～7月に第1子を出産する予定の人とその家族 先着9組  
持ち物 母子健康手帳 回12月23日(水)から健康福祉課 ☎372-6375

## 国民健康保険の加入・脱退 ～届出は14日以内に～

- 加入の手続きが遅れると
  - ・1回に納める保険料が高額になります。
  - ・手続きするまでは医療費が全額自己負担になります。
- 脱退の手続きが遅れると
  - ・資格がないのに国保の保険証で受診すると、医療費の返還が必要になります。
  - ・国保の保険料を請求され続けます。
- ◆加入の届け出前に確認を
  - 会社などを退職した人は、国保に加入するほか、次の方法を選択できる場合があります。会社や健康保険組合などに確認してください。
- ①任意継続
  - ・退職前の健康保険を最長2年間継続することができます。保険料は会社が負担していた分も合わせて自己負担となります。
  - ・退職後20日以内の手続きが必要です。
- ②家族の被扶養者になる
  - ・収入などの条件があります。
- ◆お願い 令和3年3月31日付退職予定で任意継続保険料との比較のため、国民健康保険料の試算を希望される人は、令和2年中の収入の資料(源泉徴収票など)を用意してください。 場 区民生活課 ☎372-6135



## 11月の「南区の実りをいただく日」

### 臼井保育園での活動

保護者からもらったヒラタケの菌床を玄関に展示しました。ヒラタケが日々成長する姿に子どもも大人も「こんなふう」に育つんだね。」と興味を持って観察しました。ヒラタケが大きくなったので、子どもたちと収穫し給食のみそ汁に入れ、おいしくいただきました。「ヒラタケを食べると体が元気になる」と伝え、キノコが苦手な友だちも頑張って食べました。季節の食材を身近に感じる素敵な経験でした。



## ⚠️ 窒息警報発令!よく噛んで食べましょう! ⚠️

お正月など、お餅のおいしい時季がやって来ます。それに伴って高齢者の窒息事故も急増します。高齢者の死亡事故では、窒息によるものが最も多く、また、子どもは噛む力や吐き出す力が十分発達していません。

### ◆高齢者がのどに詰ませやすい食べ物

- 第1位 おかゆ類
- 第2位 餅
- 第3位 ごはん
- 第4位 肉

※高齢になると、スプーン1杯の水でも溺れるといわれるほど、飲み込む力が低下します。食べ物に「とろみ」を付け過ぎると口から喉に流れにくくなり、窒息のリスクが高まります。

### ◆子どもがのどに詰ませやすい食べ物とその特徴

- ・なめらかでつるつるしている } → ミニトマト、サクランボ、ブドウ
- ・形が丸い } → 団子、白玉、餅
- ・粘着性がある } → エビ、イカ、タコ
- ・弾力がある } → ピーナッツなどの豆類、ラムネ、アメ玉など
- ・固い } →

### ◆のどに物が詰まったときのための対処法

「背部叩打法」など異物を取り除く方法があります。「普通救命講習」を定期的実施していますので、万が一のときのために受講してみませんか。

### ◆悲しい事故を防ぐために

喉に物が詰まったときは迷わず119番をしてください。また、詰まったものが1つとは限りません。異物が出てきた後も呼吸状態をしっかりと確認しましょう。救急隊が到着したら「いつ、何を、どのくらい食べたか」をできる限り伝えてください。 場 南消防署 地域防災課 ☎372-0119