

進めよう! 岡垣町の健康づくり 10カ条

第5条 たばこの与える害を理解し禁煙・分煙しよう

たばこは肺がんをはじめとする多くのがんの発症を高めます。また、慢性気管支炎や肺気腫などの COPD(慢性閉塞性肺疾患) 患者の 90%以上が、喫煙者や受動喫煙者といわれています。たばこの健康被害を十分に理解して、禁煙・分煙を始めましょう。

【たばこの害から次世代の健康を守りましょう】

妊娠中の喫煙・受動喫煙は、それまで元気だった赤ちゃんが突然死亡してしまう乳幼児突然死症候群 (SIDS) の要因であるといわれているほか、低出生体重・胎児発育遅延との関連も指摘されています。また、小児期の肥満につながりやすいことが分かっています。子どもの健康と将来を守るため、禁煙について考えましょう。

問い合わせ 健康づくり課

令和5年4月1日以降に生まれた子どもの保護者へ

新生児聴覚スクリーニング検査の
費用助成の手続きは
お済みですか



北九州市外の医療機関などで検査を受けたときは自己負担となりますが、後日申請により助成の範囲内で払い戻しができます。

問い合わせ 子育てあんしん課

10/27
11/9 に開催しました

健康体操教室

運動普及推進会が健康運動指導士の一井久美子さんを講師に迎え、ストレッチや体操を教えていただきました。今後も運動機会を増やすため開催を予定しています。

問い合わせ 健康づくり課



子宮頸がん予防のために

～ HPV ワクチンについて～

子宮頸がんの原因となる HPV(ヒトパピローマウイルス) の感染を防ぐことができる HPV ワクチンの予防接種を無料で受けられます。令和5年4月から無料で接種できるようになった9価ワクチンは、子宮頸がんの原因の 80～90% を占める7種類の HPV の感染を予防することができます。ワクチンの有効性とリスクを理解して接種してください。

対象

- 小学6年生(12歳相当)～高校1年生(16歳相当)の女子
 - 誕生日が平成9年4月2日～平成18年4月1日の女性で過去に HPV ワクチンの接種を合計3回受けていない人
- ※平成18年度、19年度に生まれた人は、令和7年3月末まで接種できます。

問い合わせ 子育てあんしん課

ヘルシー
クッキング

No. 378 ～魚を食べよう～

ぶりのイタリアンガーリックソテー

2人分の材料

- ぶり2切れ(140g)
- にんにくのすりおろし小さじ1/2
- カットトマト缶120g
- 薄力粉大さじ2
- オリーブオイル小さじ2
- 白ワイン60cc
- バター12g
- 塩少々

A: ●黒こしょう少量 ●塩小さじ1/2



作り方

- ①ぶりの水気をキッチンペーパーでふき取る。にんにくのすりおろしを全体にもみ込み、Aをまぶして15分ほど置いておく。
- ②焼く直前にぶりに薄力粉を振る。

- ③フライパンにオリーブオイルをひいて火にかけ、温まったら②を焼く。
- ④カリッと焼き目がついたらひっくり返し、もう片面も焼く。火が通ったら器に取り出す。
- ⑤焼き終えたフライパンにカットトマト缶を入れて、ゆすりながら火を通す。
- ⑥火が通ったら白ワインを加えていったん沸騰させ、バターと塩を加える。とろつとなるまで煮詰めたら④にかける。

1人分の主な栄養価

エネルギー212kcal、たんぱく質15.7g、食塩相当量0.7g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)