

食生活を見直しましょう！

保健センターだより

食べ過ぎや飲み過ぎ、脂質や食塩のとり過ぎになっていませんか。おいしく、楽しく、簡単に、バランスのよい食事のコツを身につけて、生活習慣の改善に役立てましょう。

《おいしく減塩するコツ》

昔に比べると随分減塩傾向になりましたが、まだ、食塩を多く摂取していると言われています。食塩は高血圧のリスクになるほか、摂取したカルシウムも体外へ排出されやすくなります。高血圧の人は1日6g未満に抑えることが推奨されています。

【注意したい食品】

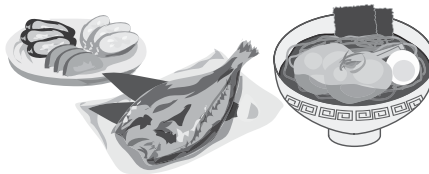
- ◎麺類の汁、丼もの、かまぼこなどの加工品
- ◎干物、漬物等の保存食

【調味料の工夫】

- ◎直接かけずに少量を小皿に
- ◎醤油をだして割ったり、減塩醤油やポン酢しょうゆを使う

【料理の工夫】

- ◎汁ものは、天然だしをきかせる
- ◎塩の代わりにレモンや酢の酸味、とうがらし等の辛味、にんにく等の香味をきかせる



《たっぷり野菜をおいしく簡単に》

野菜は加熱すると生よりもかさが減り、甘味が増すため、たくさん食べやすくなります。

【電子レンジやオーブントースターで】

- ◎大きめに切って、間にスライスチーズやハムを挟んで加熱
- ◎肉や魚と一緒に加熱するとうま味もアップ



【乾燥や冷凍、市販のカット野菜を活用】

- ◎生野菜をゆでて冷凍したり、切って干したりするだけで冷凍野菜や乾燥野菜が作れます
- 汁物や鍋物、煮込み料理にそのまま足せます



今月から、特定健診がはじまります。健康管理のために、ぜひ受診しましょう！

問合せ＝保健センター ☎76-2855

「子どもスマイルネット」に相談してみませんか？

埼玉県電話相談口

子どもスマイルネットは、いじめや体罰、子育てなど、子ども（原則18歳未満）に関わるあらゆる悩みについて、県民のから電話相談を受ける埼玉県の窓口です。

名前は言わなくてもOK！秘密は守ります。お気軽にご相談ください。

※相談は無料です。（電話料金はかかりません。）

いじめや体罰など子どもの権利侵害に関する相談については、希望により「埼玉県子どもの権利擁護委員会」が面接相談（予約制）を行い、関係機関と協力しながら問題の解決に取り組めます。

▽相談専用電話番号

☎048・822・7007

▽相談時間

毎日（祝日・年末年始を除く）午前10時30分～午後6時

ホームページ
http://www.pref.saitama.lg.jp/a0608smile-net/index.html

児玉郡市手話通訳者養成講座

日時 7月5日（水）～平成30年2月14日（水）の毎週水曜日（8月16日、12月27日、1月3日を除く）

全30回 午後7時～9時

場所 本庄市市民活動交流センター（はにぶんプラザ）活動室F

対象者 ①次の①と②の両方に該当する方

- ①本庄市・児玉郡内在住で、終了後は児玉郡市手話通訳者として活動する意思のある方
- ②手話奉仕員養成講座を修了した方、または同等の技術・知識を有する方

定員 15人

費用 テキスト代など

申込み 6月7日（水）から電話または直接左記へ

問合せ 本庄市社会福祉協議会
☎22・7275

小・中学校 教科書展示会

日時 6月16日（金）～7月2日（日）

午前10時～午後5時15分（6月19日・26日（月）・30日（金）は開催しません。）

場所 本庄市立図書館

問合せ 教育委員会事務局 学校教育係
☎76・0204

就労に不安を抱えている… 生活に不安を抱えている…

出張相談を実施します。まずはご相談を！



収入より借金が多くある

生活に困っている

子供に勉強させたい

ずっと働いていないので、就職が不安

【相談日】6月19日（月）

【相談時間】午後1時30分～3時30分

【場所】美里町保健センター

【問合せ】アスパート相談支援センター 埼玉北部（埼玉県社会福祉協議会）

☎048・577・6883

※生活保護を受給している方は、この制度の対象となります。

【対象】町内に在住している方

【対象】お気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。

埼玉県警察本部よりお知らせ



「JKビジネス」はNO！

近年、大都市の繁華街を中心に女子高校生等によるマッサージ、会話やゲームを楽しませるなどの接客サービスを売り物とする営業が見られ、「JKビジネス」と呼ばれています。

一見すると問題のないアルバイト先に見える場合でも、女子高校生等が客から児童買春等の被害に遭うなどのケースが目立っており、安易に働くことはとても危険です。

～危険が潜んでいる「JKビジネス」～

「JKビジネス」に係る各種トラブルに遭った際は、全国に設置してある警察相談専用窓口「#9110」や近くの警察署・交番等に相談しましょう！

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します。

■対象 現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満のかたの保護者

■期間 6月15日（木）～7月31日（月）（土・日・祝日は除く。）

■場所 本庄保健所

■必要書類 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険（健康保険）の被保険者の市町村・県民税課税（非課税）証明書など

※お持ちの受給者証に記載の住所地在を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます。（医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください。）



問合せ 本庄保健所
☎22・6481