



切り干し大根の卵焼き

1人当たりの栄養価：エネルギー 181kcal カロリー 塩分 0.7g

材料（4人分）

- ・卵：3個
- ・切り干し大根（乾）：8g
- ・万能ねぎ：1本
- ・A（しょうゆ：大さじ1
こしょう：少々
- ・ごま油：小さじ1/2
- ・サニーレタス、ミニトマトなど適量

作り方

- ①切り干し大根はよく洗って水けをしぼり、粗みじん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、①とAを加えて混ぜる。
- ③小さめのフライパンにごま油を熱し、②を流し入れ、両面を焼く。
- ④食べやすく切り分けて器に盛り、レタスやトマトを添える。

～調理担当ヘルスメイトから一言～

卵焼きに切り干し大根のうま味と歯ごたえをプラスしました。切り干し大根は栄養価が高く、簡単に調理できる万能食材ですので、サラダや汁物などいろいろな料理に使ってみてください。

鈴木 里美さん（上谷1区）

介護の豆知識

要介護認定者の

介護保険サービスの利用について



今回は、要介護1～5に認定されたかたの介護保険によるサービスの利用について紹介します。

介護を要する心身の状況になると、本人がただでなく介護をしている家族も今までの生活環境に変化をきたし、とても不自由な暮らしになることがあります。そうした状況を少しでも軽減できるよう、効率的、効果的に介護保険サービスを利用していきましょう。

(1) 自宅でサービスを利用する場合

①要介護認定となったら、希望の居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）を選

択し依頼します。 ※認定結果通知と一緒に居宅介護支援事業所一覧が送付されます。

②ケアマネジャーが要介護者本人の心身の状況を確認し、本人と家族の要望を聴取します。主治医への確認も行い、自立に向けたケアプランを作成します。

※利用するサービスの種類（通所介護、訪問介護など）、サービス内容、料金、介護保険以外のサービスなどについてはケアマネジャーに詳しくお聞きください。

③ケアマネジャーを中心に、ケアプランに位置付けたサービスを実施する事業

(2) 施設入所を希望する場合

施設入所を希望する場合は、直接施設に入所申し込みの相談をします。

①特別養護老人ホーム（要介護3以上に認定され、日常生活で重度の介護を要するかた）

②介護老人保健施設（要介護1以上に認定され、リハビリを必要とし在宅復帰をめざすかた）

③認知症対応型共同生活介護（要支援2以上で認知症と診断されているかた）

④有料老人ホーム（住宅型は外部の介護保険サービスを受けることができます）

(3) その他

要支援に認定されたかた、まだ要介護認定を受けていないかたについてはサービスの利用については

福祉課内地域包括支援センター（☎0224-5113480）

へご相談ください。



すこやかたつむ

望まない受動喫煙をなくしましょう！
～マナーからルールへ～

2018年7月に健康増進法

の一部を改正する法律が成立し、2020年4月1日から全面施行されます。

今回行われた法改正では、望ま

ない受動喫煙の防止を図るため、特に健康影響が大きい子ども、患者の皆さんに配慮し、施設を種類別に区分し、一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、管理権原者が講ずべき措置等について定めています。

○受動喫煙をとりまく各種データ

- ①国民の約8割は非喫煙者
- ②受動喫煙を受けなければ、年間約一万五千人が虚血性心疾患や肺がん、脳卒中、乳幼児突然死症候群で亡くならず済んだと推計される
- ③飲食店42%、遊技場37%、職場30%の割合で非喫煙者が受動喫煙に遭遇している

（平成29年国民栄養・基礎調査より）

○施設の区分

①学校／病院／行政機関（2019年7月1日施行）敷地内は禁煙です。屋外のみ、受動喫煙防止に必要な措置がとられた場所を喫煙場所とすることも可能です。

②飲食店／事業者

原則屋内禁煙です。喫煙を認める場合は、専用個室などの設置が必要となります。

※既存の経営規模の小さな飲食店など、直ちに専用個室などの設置を求めることが事業継続に影響を与えることが考えられる場合は、猶予措置として専用個室などを設置せずに施設内での喫煙が認められる場合もあります。

③屋外／家庭等（2020年1月24日施行）喫煙を行う場合には周囲の状況に配慮が必要です。

そのほか、20歳未満のかたは、たとえ従業員であっても喫煙エリアへは立入禁止となる等、細かく設定されています。詳しくは「なくそう」望まない受動喫煙WEBサイト（※URLは下記）をご覧ください。

一人ひとりが受動喫煙を気にすることなく安心して生活することができるよう、施設や飲食店だけでなく「家庭や屋外でも配慮していきましょう。」

※引用文献 <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>



制野 美月さん



三浦 紗和さん



小林 蒼空さん



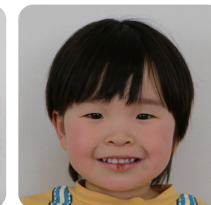
佐藤 夢芽さん



齋藤 穂積さん



齋藤 穂花さん



大浦 瑞希さん



松本 雅玖さん



佐藤 圭悟さん



武田 花那さん



谷川 寛さん



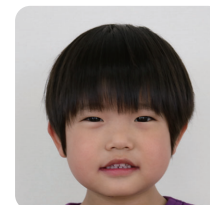
高橋 あかりさん



吉澤 歩さん



小賀坂 奏空さん



大沼 竜聖さん



岩間 幸太さん

やったね！



虫歯 ぜろ

3歳6か月児健診（4/4）の結果より