

## 転入されたお子様と保護者の方へ

～伊仙町では定期接種対象のお子様へ予診票を発送しております～

☆転入後、早めに伊仙町保健センター（役場1階）へ母子手帳を持参されてください。接種歴の確認を行います。

☆接種歴が確認されるまで予防接種の通知は届きませんのでご了承ください。

【就学前までに接種完了が必要な定期予防接種】

- MRⅡ期  
→4月に対象のお子様へ発送しています
- 日本脳炎Ⅰ期
- 五種混合

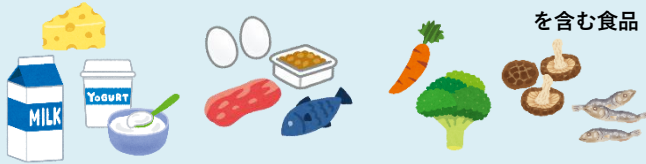
母子手帳を確認し、接種を進めましょう



## 6月4日は「むし歯予防デー！」

～歯を強くする食べ物～

カルシウム・たんぱく質・ビタミン（A,C,D）を含む食品



むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。特に子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。



## 旬の食材 くさんぼう

くさんぼうが土から顔をのぞかせる季節になりました。くさんぼうは長寿の食材として古くから親しまれている島の食材です。食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。炒め物や煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

## 食生活改善推進員会員募集中!

食生活を見直したい方、食を通じた健康づくりに興味のある方、料理・ボランティア活動に興味のある方、ぜひ一緒に活動しませんか？

**活動日** 毎月19日 ※事情により変動することもあります

**活動内容** ○フレイル予防の食事やバランスの取れた食事などの調理実習  
 ○8020 運動推進員としての普及活動 等

「具体的な活動内容を聞いてみたい」「自分にもできるかな」などありましたらお気軽にお問い合わせ下さい。☎:0997-86-2124 (伊仙町保健センター)



男性も  
大募集!

健康の維持・増進に関する  
 さまざまな情報をお届けします!



お友だち追加は  
 コチラ