

市役所の代表電話は☎0480(43)1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)
(開庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

いきいき！健康ガイド

健康増進課から



歯みがきレッスン

とき 12月14日(木)

受付 午前9時30分、10時、10時30分、11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 身体計測、育児相談、歯科衛生士による歯みがき指導

対象 6か月～小学校就学前の児童

※平成27年10月・11月生まれの児童には、個別通知しています。

定員 各12人(申込み順)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知(届いた人)

健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 11月6日(月)、20日(月)、27日(月)、12月4日(月)

受付 午前9時～11時

内容 身体計測、育児相談など

▼成人健康相談

とき 11月17日(金)

受付 午前9時30分～11時

内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など

対象 市内在住の人

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 11月17日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 管理栄養士による栄養相談

対象 市内在住の人

定員 各1人(申込み順)

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

健康診査名および対象	とき
4か月児健康診査 平成29年7月生まれの児	11月21日(火)
10か月児健康診査 平成29年1月生まれの児	11月17日(金)
1歳6か月児健康診査 平成28年4月生まれの児	11月8日(水)
3歳5か月児健康診査 平成26年6月生まれの児	11月7日(火)

《申込み・問合せ》

健康増進課

☎(42)8421・FAX(42)2130

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳6か月・3歳5か月児健診のみ)、育児相談など

※対象児には、個別通知しています。通知が届かない場合はご連絡ください。

ヘルシースイーツ教室

とき 12月7日(木)午前9時30分～午後0時30分

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 管理栄養士の講話と調理実習(昼食とおやつ作り)

定員 20人(申込み順)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾3枚、米0.5合(75g)、筆記用具

集団がん検診

とき 12月17日(日)

受付 午前8時～10時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 ①胃がん検診 ②大腸がん検診 ③肺がん検診 ④骨粗しょう症検診 ⑤前立腺がん検診 ⑥歯周疾患検診

対象 ①～③40歳以上の人 ④40歳以上の人

C K D (慢性腎臓病) 予防教室

45・50・55・60・65・70歳の女性
50・55・60・65・70歳の男性
⑥40・45・50・55・60・65・70歳の人

費用 ①800円 ②～④300円 ⑤1000円 ⑥無料

申込み 受付中(電話申込み可)

	医師の講話	栄養講話&調理実習
とき	平成30年1月11日(木)午後1時30分～3時30分	1月30日(火)午前9時30分～午後0時30分
ところ	ウェルス幸手第1会議室	ウェルス幸手調理実習室
講師	益山 恒夫氏(益山クリニック医師)	健康増進課管理栄養士
対象	市内在住の20歳以上の人	
持ち物	筆記用具	筆記用具、エプロン、三角巾、布巾3枚、米0.5合(75g)

定員 30人(申込み順)

臨床心理士によるかるがも相談

「落ち着かない」「言葉がゆっくり」など、お子さんのことで心配なことがある保護者の相談をお受けしています。

※詳細については、お問い合わせください。

脂肪肝にご注意を

脂肪肝とは、肝臓の細胞の30%以上に脂肪がたまった病的な状態です。ちなみに、健康な人の肝細胞の脂肪は4%程度です。健診で肝機能検査の異常を指摘され、医療機関で分かることもあります。

▼あなどれない脂肪肝

自覚症状はほとんどありませんので、放置してしまう人もいます。しかし、近年脂肪肝が長く続くと肝硬変や肝がんへと進行したり、心筋梗塞になるなど、病気の温床となってしまうことが分かってきました。

▼原因がお酒の場合は禁酒が一番

毎日3合以上のアルコールを飲む人に、脂肪肝が多く見られます。これから長くお酒を楽しみたい人ほど、早めに適正飲酒の習慣を身に付けましょう。

健康に良いといわれるお酒の量は「1日1合程度、週2日の休肝日」です。

健康日本21 幸手計画 (第2次)





がんきアップ メニュー



きのことトマトの
包み焼き

今月は

今月はかみかみメニューの紹介です。弾力のある食材は、固いもののかむのが苦手な人でも、自然とかむ回数が増えていきます。1口20～30回を目標に、よくかんで食べましょう。

今回はきのこを使いました。風味豊かなきのこトマトの相性は抜群です。

きのこをしいたけやエリンギに変えたり、青じそをバジルに変えたり、また違った味わいを楽しめます。

【材料】2人分

ぶなしめじ 1/4パック(50g)
えのきたけ 1/4パック(30g)
トマト 1/2個 酒 大さじ 1/2
塩 0.4g 青じそ 2枚
オリーブ油 小さじ 1

【作り方】

- ① トマトは縦に薄切りにする。ぶなしめじは石づきを除いてほぐす。えのきたけは石づきを除き、長さを3等分に切る。
- ② アルミホイル(25cm×25cm角)に①を順番にのせ、酒と塩をふって包む。オーブンで7～8分焼いて器に盛る。みじん切りにした青じそとオリーブ油を混ぜ合わせ、上からかけたら、できあがり。(一人前 37kcal)

子宮頸がん・乳がん 集団検診

とき 12月13日(水)・平成30年1月26日(金)

対象 つぎのすべてに該当する人
① 夫婦の一方または双方が市内に住所を有している ② 検査開始日に妻の年齢が43歳未満 ③ 市税などを滞納していない
※申請には「幸手市不妊検査費助成事業に係る実施証明書」が必要です。事前にお問い合わせください。

不妊検査費助成

不妊治療費に加え、不妊検査費についても助成を開始しました。

内容 対象検査にかかった保険適用外費用のうち、ご夫婦につき上限2万円(1回のみ)

対象 対象 対象

申込み 受付中(申込み順)

対象 (平成29年4月1日現在年齢)	費用
子宮頸がん 20～39歳 40歳以上の偶数年齢の女性	900円
乳がん 40歳以上の偶数年齢の女性	40歳代 1,500円 50歳以上 1,300円

そのほか



あたまたの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症

B型肝炎の最新治療を 学ぶ医療講演会

とき 11月25日(土)午後1時30分～4時(開場は1時)

ところ 埼玉会館小ホール

講師 持田 智氏(埼玉医科大学)

消化器内科肝臓内科教授

対象 B型肝炎の患者、その家族、医療従事者、B型肝炎に興味

ある人など

受付 ①午後0時30分～1時
②午後1時15分～1時45分

※子宮頸がんのみ受診の人は②のみ
ところ ウェルス幸手検診ホール

予防のアドバイスを行います。今後の生活上の目標を考えるきっかけとして、ぜひ、お申込みください。

とき 11月28日(火)午前9時30分～午後4時30分(45分/人)

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 市内在住の65歳以上の人
定員 24人(申込み順)

費用 無料

申込み・問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438・FAX(43) 5600

参加費 無料

申込み・問合せ 全国B型肝炎訴訟 埼玉弁護士会 ☎048(8664)

0377・FAX048(866)0425

親子クッキング教室

とき 平成30年1月5日(金)午前10時～午後1時

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 親子で考える食育(ミニ講話、親子で調理実習)

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 15組(申込み順)

参加費 300円/人

申込み 11月21日(火)から、電話

または事務局へ

問合せ 食生活改善推進員協議会

事務局(健康増進課内) ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

▼アルコール以外が原因の場合も

食べ過ぎや運動不足、糖尿病、極端な食事制限など、アルコールが原因でない脂肪肝が、日本人に増えています。

原因によって、症状が軽く改善しやすいタイプと、重症化するタイプがありますので、医師とよく相談してください。

▼生活習慣改善で予防しましょう

予防には、肝臓に脂肪をためこまない生活習慣が大切です。今日からできる手ごころな方法を紹介します。

○ご飯やパンをほんの一口減らしてみる 糖質の取り過ぎは、肝臓に脂肪をためる原因となります。

○野菜・たんぱく質・糖質の順でよく噛んで食べる 血糖値を下げるインスリンは、余った糖を脂肪として蓄えさせるため、血糖値を急激に上げない食事の取り方がお勧めです。

○エレベーターより階段を使う 脂肪は筋肉で消費されるため、筋肉を使うことはもちろん、筋肉を付けることも大切です。



一度でも脂肪肝と診断されたら、すぐに生活習慣を改善し、必要な治療を受けましょう。