

『まめな手洗い・うがい』でインフルエンザ感染を防ぎましょう！

インフルエンザ予防のために、手洗いと咳エチケットを徹底しましょう。
「かからない」、かかってもし「うつさない」の姿勢がインフルエンザ予防には大切です。



いきいき！健康ガイド

健康増進課から



子宮頸がん・乳がん 集団検診

とき 1月26日(金)・2月28日(水)
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

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

申込み 受付中(申込み順)

パパママ教室

対象 市内在住の妊婦で、出産
予定日がおおむね平成30年4

月々6月の人とその夫(1日)の
みの参加可)

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
1月19日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	産婦人科医のお話
1月25日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	歯科医のお話と 歯科健診(妊婦のみ) 妊婦さんの食生活
2月16日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	お産の準備と 妊婦体操
2月25日(日) 午前9時～正午	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習 パパ準備講座

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 1月15日、22日、29日、2
月5日曜日

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 1月19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 1月19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)

愛の献血

とき 1月24日(水)午後3時15
分～4時30分

ところ ウェルス幸手

※献血カードをご持参ください。

※都合により、日時が変更となる
場合があります。

歯みがきレッスン

とき 2月15日(木)

《申込み・問合せ》

健康増進課

☎(42) 8421・FAX(42) 2130

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

※2歳以上の児には、染出しもし
ます。

対象 6か月～小学校就学前の児
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)

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9月生まれの児	1月23日(火)
10か月児健康診査 平成29年3月生まれの児	1月16日(火)
1歳6か月児健康診査 平成28年6月生まれの児	1月17日(水)
3歳5か月児健康診査 平成26年8月生まれの児	1月24日(水)

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。

健康日本21 幸手計画 (第2次)

食事のバランスを 整えよう

年末年始のイベントが続ぎ、食
事のバランスは崩れていません
か？ 食事のバランスを整えて、
元気に1年をスタートしましよ
う。

▼バランスの良い食事は

主食・主菜・副菜のそろった食
事のことです。また1日1回、牛
乳・乳製品と果物をプラスするこ
とでさらにバランスが良くなりま
す。

●主食とは 米・パン・めん類な
ど、炭水化物を多く含む料理のこ
とで、身体や脳を動かすエネル
ギーの供給源になります。菓子パ
ンは菓子の仲間になりますので、
主食ではありません。

●主菜とは 肉・魚・卵・大豆製
品などのたんぱく質を多く含む料
理のことで、血液や筋肉の材料と
なります。

●副菜とは 野菜・きのこ・海藻
などを多く使った料理のことで、



ばんきアップ メニュー



今月は
白菜とねぎの
和風グラタン

今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。旬の白菜とねぎを使った一品です。

具材を大きめに切ると食べ応えがあるので、おかずにぴったりです。

【材料】2人分

白菜 葉2枚(300g) ねぎ 15cm
しいたけ 中2個 鶏もも肉 90g
オリーブオイル 大さじ1/2
小麦粉 小さじ1 無調整豆乳 200ml
みそ 小さじ1 塩・こしょう 少々
ピザ用チーズ 30g

【作り方】

- ①白菜の軸と葉に切り分け、軸は3cm幅のそぎ切り、葉は粗く刻む。ねぎは幅1cmの斜め切り、しいたけは5mmの薄切り、鶏肉はひと口大に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し鶏肉、白菜の軸、ねぎ、しいたけ、白菜の葉の順に炒め、塩・こしょうを加える。
- ③小麦粉をふり入れて炒め、みそを溶いた豆乳を少しずつ加え混ぜる。沸騰しないようとろみが出るまで煮詰める。
- ④耐熱皿に③を入れ、チーズを散らしてオーブントースターで15分ほど焼いて、できあがり。

(一人前 289kcal)

高齢者肺炎球菌定期予防接種はお済みですか？

平成29年度の対象者で接種を希望する人は、3月末までに忘れずに接種しましょう。毎年度、対象が異なるため、機会を逃さないようにご注意ください。なお、平成31年度以降は65歳の人のみ対象となる予定です。

対象 ①右記年齢対照表に該当する人

②接種日時点で、60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全で身体障害者手帳1級相当の人(身体障害者手帳を医療機関に提示)

※健康増進課へ申し込み、予診票を受領後、医療機関に予約の上、接種してください。

費用 5,000円

＜年齢対照表＞

65歳	S27.4.2～S28.4.1生
70歳	S22.4.2～S23.4.1生
75歳	S17.4.2～S18.4.1生
80歳	S12.4.2～S13.4.1生
85歳	S7.4.2～S8.4.1生
90歳	S2.4.2～S3.4.1生
95歳	T11.4.2～T12.4.1生
100歳	T6.4.2～T7.4.1生

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 1月18日(木)

受付 午後2時、2時30分、3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成27年6月生まれ～小学

校就学前の児

定員 各12人(申込み順)

持ち物 母子手帳

費用 500円

※歯みがきをしてきてください。

希望者には、身体計測を実施しています。

集団がん検診

とき 1月31日(水)

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前

ん検診

高齢者健診を お勧めします！

後期高齢者医療保険被保険者を

そのほか



申込み 受付中(電話申込み可)

費用 ①800円 ②③④⑤⑥⑦無料

④1000円 ⑤400円

⑥60・65・70歳の女性 ⑦40・45・50・55・

40・45・50・55・60・65・70

に受診したことがない人 ⑧

上の男性 ⑨39歳の人・過去

に受診したことがない人 ⑩

対象 平成29年4月1日現在で、

①～⑩40歳以上の人 ⑪50歳以

上の男性 ⑫39歳の人・過去

に受診したことがない人 ⑬

立腺がん検診 ⑭肝炎ウイル

ス検診 ⑮骨粗しょう症検診

⑯歯周疾患検診

あたなの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症

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つ

けとして、ぜひ、お申込みください。

とき 1月30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

身体調子を整えるビタミンやミネラルを含みます。

▼バランスを整えるコツ

①主食は抜かない

主食を抜いてしまうと、主菜の

摂取量が増え、たんぱく質・脂質

の取り過ぎにつながります。こ

らであれば1食でお茶碗1杯分

(約150g)しっかり食べるよう

にしましょう。

②主菜は1食1品

主菜を2～3品にすると、摂取

するエネルギーが多くなってい

ます。

③副菜は1食1～2品

少なくとも1食に1品は色が濃

い野菜やきのこ、海藻を使った料

理を食べるように

心掛けましょう。

よく噛むことで満

腹感を得やすく、

また、がんや生活

習慣病の予防にもお勧めです。積

極的に取りましょう。

④間食はほどほどに

間食の目安は1日で200

kcal以下です。1日3食の食

事を基本とし、間食はほどほどに

楽しみましょう。

▼食事のバランスを整えて健康に

バランスの取れた食事は生活習

慣病の予防につながります。食事

を見直し、健康な身体を保ちま

しょう！

