

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)

健康ガイド

健康増進課から



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 6月4日(月)・25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 6月22日(金)

受付 午前9時30分～10時50分

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 6月22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

問合せ 健康増進課

☎(42)8421・FAX(42)2130

健康診査名および対象	と き
4か月児健康診査 平成30年2月生まれの児	6月26日(火)
10か月児健康診査 平成29年8月生まれの児	6月27日(水)
1歳6か月児健康診査 平成28年11月生まれの児	6月6日(水)
3歳5か月児健康診査 平成27年1月生まれの児	6月5日(火)

臨床心理士による かるがも相談

※対象児には、個別通知しています。

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

「落ち着かない」「コミュニケーションがとれない」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。

離乳食講習会

※日程など詳細については、お問い合わせください。

とき 6月29日(金)午前10時～11時30分(受付は9時30分から)

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 離乳食のすすめ方、調理実演、試食(保護者のみ)

対象 3か月～6か月児の保護者

定員 15組(申込み順)

持ち物 母子手帳、筆記用具

6～7か月ベビー

とき 6月18日(月)午前10時～11時30分(受付は9時45分から)

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 発育・発達・離乳食のお話、身体計測、育児・栄養相談

対象 平成29年11月・12月生まれの乳児

歯みがきレッスン

とき 6月28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

※2歳以上の児には、染出しもし

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
7月27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
8月2日(木)	午後1時30分～3時30分 検診ホール	歯科医師のお話と 歯科健診(妊婦のみ) 妊婦さんの食生活
8月10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
8月26日(日)	午前9時～正午 第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習

パパママ教室

対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね10月～12月の人とその夫(1日のみの参加可)

※歯みがきをしてきてください。

対象 6か月～小学校就学前の児

※平成28年4月・5月生まれの児

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)

お口の育ちと健康

お口の中(口腔)には、生活に必要ないろいろな働きがあります。呼吸やせき、くしゃみ、あくびなどは教えずとも自然にできます。

一方、食べること(嚙んで潰して飲み込むこと)、気持ちを表す、話す、歌うなどは、生活の中で周囲の大人が教えたり、大人の真似をしたり感じ取りながら覚えていきます。そしてお口の中の力は子どもの世界にたくさんの窓を開きます。

母乳やミルクしか飲まない「乳児嚥下(えんげ)」時代は、飲み込む時は呼吸と一緒に、上下の唇は開いています。「成人嚥下(えんげ)」になると、呼吸を停止し、上下の唇を閉じて飲み込むようになります。

2歳を超えて長時間哺乳瓶を使用している子どもには乳児嚥下が

つんにちは
子育て総合窓口
です

問合せ
子育て総合窓口(ウェルス幸手内)
☎(42)8457・FAX(42)2130



レディース検診
集団検診

とき 6月19日(火)・29日(金)
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 (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
骨粗しょう症 40・45・50・55歳の女性 60歳以上の女性	300円

※20歳・40歳の人にはがん検診無

げんきアップ
メニュー



きゅうりの
豚キムチ炒め

今月は減塩メニューの紹介です。辛味のあるキムチと一緒に炒めることで、使用する調味料の量が少なくなり、減塩につながります。

また、サラダや酢の物など生で食べることが多いきゅうりですが、炒め物にすると違った食感が楽しめます。ぜひ作ってみてくださいね。

【材料】2人分

きゅうり 2本(200g)
豚薄切り肉 120g
キムチ 50g
ごま油 小さじ2
塩・こしょう 少々
白ごま 少々

【作り方】

- ①きゅうりを長さ5cmの拍子木切り(三角柱状)にする。
- ②ごま油で豚肉を炒め、火が通ってきたらキムチ、きゅうりを加える。
- ③きゅうりがしんなりしてきたら、塩・こしょうで味をととのえ、白ごまをかけてできあがり。
(一人前 164kcal 食塩相当量 0.9g)

歯と口の健康週間

6月4日(月)～10日(日)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、6月4日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

夏休み親子
クッキング教室

とき 7月23日(月)・31日(火)午

前10時～午後1時

※どちらか一方の日程を選択

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 各13組(申込み順)

料クーポン券を5月に送付しています。

申込み 受付中(電話申込み可)

そのほか



「ダメ。ゼッタイ。」
普及運動

6月20日～7月19日は、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期間です。

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、自分だけでなく、家族など周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。

薬物乱用のない社会を実現するために、みなさんの薬物乱用防止に対する理解が必要です。正しい知識を身に付け、薬物乱用を根

参加費 子ども・保護者各3,000円
主催 幸手市食生活改善推進員協議会(事務局・問合せ 健康増進課)
申込み 6月20日(水)から

県後期高齢者医療
健康長寿歯科健診

絶ししょう。
問合せ 幸手保健所(42)1101

県後期高齢者医療広域連合で

は、平成29年度に75歳になった後

期高齢者医療被保険者を対象に歯

科健康診査を実施します。

とき 7月～平成31年1月(予定)

健診内容 県歯科医師会会員医療

機関で個別検診(市外でも可)

対象 昭和17年4月2日～昭和18

年4月1日生まれの人

※生活保護受給者を除く

受診券 対象者には6月中に郵送

※詳細については、受診券に同封

の案内通知を参照

問合せ 県後期高齢者医療広域連

合給付課 ☎048(833)3

130

みられます。お口の中の力を伸ばし正しく歯が生えるためにも、成人嚥下に成長していけるように哺乳瓶の使い方にも配慮が必要です。

また乳幼児期の、おいしく・楽しく・ゆつたりとした食事は「お口力」を育てる基本です。3歳ごろを目安に乳歯が生えそろいます。手づかみ食べは「自分で食べる」ことの基本です。大人と同じものが上手なお口の動きで食べられるように、楽しく食事がとれるような雰囲気づくりも大切にしたいですね。

そしてもう一つ。子どもの虫歯を「感染症」として考えてみましょう。人の虫歯と関係が深い細菌が「ミュータンスレンサ球菌」。感染は家族の唾液から起きることが明らかになっています。生後9か月頃から赤ちゃんのお口にも住みやすくなる菌です。感染しないように注意するだけでなく、家族の虫歯治療・予防も大切ですね。

