

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 7月23日(月)・30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 7月20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 7月20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3月生まれの児	7月17日(火)
10か月児健康診査 平成29年9月生まれの児	7月25日(水)
10か月児健康診査 平成29年10月生まれの児	8月1日(水)
1歳6か月児健康診査 平成28年12月生まれの児	7月18日(水)
3歳5か月児健康診査 平成27年2月生まれの児	7月24日(火)
3歳5か月児健康診査 平成27年3月生まれの児	8月3日(金)

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、個別通知してまいります。

臨床心理士による かるがも相談

「落ち着きがない」「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。

※要予約
対象 就学前の幼児と保護者
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)

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	赤ちゃんのおふる実習 パパ準備講座

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 7月26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24年4月2日～平成28年1月生まれの子
定員 各12人(申込み順)
持ち物 母子手帳
費用 500円
※3～4か月に1回受診できます。
※歯みがきをしてきてください。

レディース検診 へ集団検診

とき 7月19日(木)
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

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

ところ ウェルス幸手検診ホール
※20歳・40歳の人にはがん検診無料クーポン券を5月に郵送しています。

申込み 受付中(電話申込み可)

ウォーキングに チャレンジしよう!

年齢を問わず、道具を使わず、また自分のペースで行うことができます。スポーツがあります。そう、ウォーキングです。ウォーキングには、さまざまなメリットがあります。

▼有酸素運動

ウォーキングのように、身体に過度な負担をかけずに運動のこを、有酸素運動といえます。有酸素運動では、運動中に体内に過不足なく酸素を供給するため、糖質・脂肪の燃焼、心肺機能の強化、血液循環を良くするといった効果があります。

▼脳の活性化

ウォーキングは、普段より呼吸を意識的に行います。また、足の筋肉を伸ばしたり縮めることで、下半身に溜まった血液を心臓へ力強く押し上げ、血液の流れを良く

健康日本21 幸手計画 (第2次)





集団がん検診

とき 7月27日(金)・29日(日)

受付 午前8時〜10時30分

※⑥は午前8時30分〜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前立腺がん検診 ⑤肝炎ウイルス検査 ⑥歯周疾患検診 ⑦骨粗しょう症検診

対象 平成30年4月1日現在で、

①〜③40歳以上の人 ④50歳以上の男性 ⑤39歳の人、過去に受診したことがない人 ⑥40・45・50・55・60・65・70歳の人 ⑦40・45・50・55歳の女性、60歳以上の女性、70歳以上の男性

費用 ①800円 ②③⑦300円 ④1000円 ⑤400円

持ち物 フェイスタオル、縫い針、糸、裁ちばさみなど

円 ⑥無料

※国民健康保険特定健診時に受診していない人が対象です。

※市民税非課税世帯、生活保護世帯、重度心身障害者医療費支給者は無料になりますので(前立腺がん検診は除く)、事前にお問い合わせください。

そのほか



赤ちゃんのスタイについて

とき 7月20日(金)午前9時30分〜正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 市内在住の妊婦や赤ちゃんの保護者、スタイ(よだれかけ)作りに興味がある人など

費用 無料

持ち物 フェイスタオル、縫い針、糸、裁ちばさみなど

お肉はよく焼いてから食べましょう

昨年度、埼玉県内で腸管出血性大腸菌(O157)の広域食中毒が発生しました。生肉に触れた手や調理器具、生で食べる野菜はよく洗いましょう。また、調理した食品は常温で長時間放置することのないようにしましょう。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101

蚊を介する感染症の予防対策

蚊が媒介する感染症にかからないためには、蚊に刺さらないように注意しましょう。

①屋外で活動する場合は、蚊に刺されないようにしましょう。

②住まいの周囲に蚊を増やさない

申込み・問合せ 母子愛育会事務局

(健康増進課内) ☎(42)8421

ようにしましょう。

問合せ 埼玉県保健医療政策課 ☎048(830)3557

第16回市民公開講座

とき 7月28日(土)午後1時40分

開演(開場は1時20分)

ところ アスカル幸手さくらホール

内容 第1部/循環器内科・血管外科の医療講演 第2部/健康測定、健康相談会

申込み 不要

問合せ 東埼玉総合病院地域連携課 ☎(40)1318

▼本紙6月号9ページ「歯科訪問診療(往診)を行っています」に掲載をした、幸手市歯科医師会会員の「柿沼デンタルクリニック」については、閉院となっています。お詫びして訂正いたします。

げんきアップメニュー



今月は 豆腐のプリン風

今月はヘルシースイーツの紹介です。絹ごし豆腐を使いプリン風に固めた、小さなお子さんでも食べやすく優しい味の和風スイーツです。黒蜜などをかけたり、果物を添えたりしても美味しくいただけます。

【材料】4個分

- 絹ごし豆腐 1/2丁(150g)
- 牛乳 100ml 砂糖 大さじ2
- 粉ゼラチン 5g
- 水(ゼラチン用) 50ml
- きな粉 適宜

【作り方】

- ①粉ゼラチンを水に入れ、ふやかす。
- ②ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ③耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、電子レンジで沸騰しない程度(600Wで1分程度)に加熱し、砂糖を溶かす。
- ④③に①を混ぜ溶かした後に、②に入れてよく混ぜる。
- ⑤器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

(1個分 60kcal)

します。どちらも脳細胞に新鮮な酸素が送り込まれます。

▼生活習慣病の予防

エネルギー消費の増加により、内臓脂肪が燃焼されやすくなります。血管壁の伸縮性も改善され、生活習慣病の予防が図られます。

▼そのほかの効果

ストレス解消、筋肉強化(転倒防止に効果的)、骨粗しょう症の予防(骨への刺激で骨密度の強化)も期待できます。

▼楽しく継続するコツ

ウォーキングは継続することが大切です。カメラや野鳥観察などの趣味を兼ねたり、いつもの風景から何か面白い発見を探して歩いてみてはいかがでしょうか。また、市民の手作りウォーキングマップ「幸せロードマップ」の活用もオススメです。

また、歩数計の利用も、ウォーキング意識を高める1つの方法です。市では、歩数に応じてポイントが貯まり、抽選でプレゼントがもらえる「コバトン健康マイレージ」を行っております。ぜひお申し込みください。

ウォーキングは楽しむことが大前提です。体調と相談しながら、自分のペースで、無理なく、楽しく続けられる方法で取り組んでみてください。