



げんきアップメニュー



きこの炒め漬け

今月は

今月は減塩メニューです。減塩することは、将来の病気予防に役立ちます。薄味で、素材の持つ独特なうまみや豊かな香り、食感を楽しみましょう。

【材料】4人分

ぶなしめじ 1パック(250g)
まいたけ 1パック(150g)
えのき 1袋(200g)
こねぎ 適量 ごま油 大さじ1
(a)だし汁 100ml、酢 大さじ3
砂糖 大さじ2、醤油 小さじ2

【作り方】

- ①ぶなしめじ、まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。えのきは下の部分をカットし、半分に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を引き、きのこ類を炒める。きのこがしんなりしてきたら、こねぎを散らす。
- ③鍋に(a)を入れ、ひと煮立ちさせ、②を入れる。
- ④粗熱が取れたら保存容器に移し、冷蔵庫に一晩置いて完成。
(エネルギー 79Kcal、食塩相当量 0.5g)



申込み 11月15日(木)から電話で
申込み・問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101

対象 ひきこもりの状態にある本人、家族、支援関係者、その他興味・関心がある人など

講師 野中俊介先生(東京未来大学)

参加費 無料

講演 ひきこもりから元気になるために家族ができること〜CR AFTを応用して〜

とき 12月3日(月)午後2時〜4時(開場1時30分)

ところ ウェルス幸手2階研修室

講演 ひきこもりから元気になるために家族ができること〜CR AFTを応用して〜

そのほか



ひきこもり対策講演会

ンを変える、環境を変える、代わりとなる行動をとるなど工夫をしましょう。

▼薬局で買える禁煙補助薬を利用する

自力での禁煙に比べ、3〜4倍成功率が高まると言われています。

▼禁煙外来を受診する

一定の条件を満たせば、保険診療で禁煙治療を受けることができます。禁煙治療は12週間(5回の診察)が基本です。最後まで診察をうけると約50%(2人に1人)は禁煙に成功しています。初回のみで診察に行かなかった人の成功率は6.5%です。禁煙治療は12週間で1万3千円〜2万円程度です。(3割負担の場合)

たばこは、がん以外にも慢性閉塞性肺疾患(COPD)、虚血性心疾患や脳卒中などの原因になります。歯周病や2型糖尿病にも、なりやすくなります。また、乳幼児突然死症候群や子どもの喘息などを起こす危険性があります。

自分とその周りの家族を守るために、ぜひこの機会に禁煙にチャレンジしてみてください。



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)

健康相談

健康増進課から



ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 11月5日(月)、19日(月)、26日(月)、12月3日(月)

受付 午前9時〜11時

内容 乳幼児の身体計測、育児に関する相談など

▼成人健康相談

とき 11月2日(金)、12月14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2日(金)、12月14日(金) 午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 管理栄養士による食生活相談など

対象 市内在住の人

対象 市内在住の人

検診名	対象 (平成30年4月1日現在)	費用
子宮頸がん検診	20〜39歳の女性 40歳以上の偶数年齢の女性	900円
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	1,500円(40歳代) 1,300円(50歳以上)
骨粗しょう症検診	40・45・50・55歳の女性 60歳以上の女性	300円

検診名	対象 (平成30年4月1日現在)	費用
胃がん検診	40歳以上の人	800円
大腸がん検診	40歳以上の人	300円
肺がん検診	40歳以上の人	300円
骨粗しょう症検診	40・45・50・55歳の女性、60歳以上の女性、70歳以上の男性	300円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円
歯周疾患検診	40・45・50・55・60・65・70歳の人	無料

健康診査名および対象	とき
4か月児健康診査 平成30年7月生まれの児	11月20日(火)
10か月児健康診査 平成30年1月生まれの児	11月7日(水)
1歳6か月児健康診査 平成29年4月生まれの児	11月21日(水)
3歳5か月児健康診査 平成27年6月生まれの児	11月16日(金)

10月からたばこ税が増税され、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向け、受動喫煙防止対策が強化される中、喫煙者のみなさんの中にはこれを機会に禁煙しようと思われている人もいます。禁煙には、禁煙補助薬を利用する方法があります。

▼自分の力だけで禁煙する

最大のポイントはたばこが吸いたくなったときにどう対応するかです。喫煙と関係している生活パターン、きっかけとなる環境を分析しましょう。そして、生活パターンを変える、環境を変える、代わりとなる行動をとるなど工夫をしましょう。

複合がん検診

とき 平成31年1月31日(木)

※12月は定員に達しました。1月検診分も早めのご予約を。

受付 午前8時〜10時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

かるがも相談

「落ち着かない」「コミュニケーションがとれない」「言葉がゆっくり」など、お子さんのことで気になることや、お子さんとの関わりに心配のある保護者の相談を行っています。

日程や詳細については、健康増進課へお問い合わせください。

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

たばこ止められますか？

健康日本21 幸手計画 (第2次)

