

健康ガイド

問合せ 健康増進課
☎0480(42)8421
☎0480(42)2130

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 1月7日(月)、21日(月)、28日(月)、2月4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 1月18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(予約制)

▼食生活相談

とき 1月18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30年9月生まれの子	1月31日(木)
10か月児健康診査 平成30年3月生まれの子	1月23日(水)
1歳6か月児健康診査 平成29年6月生まれの子	1月16日(水)
3歳5か月児健康診査 平成27年8月生まれの子	1月29日(火)

※4か月児健診の日程が変更になりました。

対象 平成24年4月2日～平成28年7月生まれ
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。
※3～4か月に1回受診できま

パパママ教室

ところ ウェルス幸手

対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね4月～6月の人とその夫
※1日のみの参加も可能です。

とき	ところ(ウェルス幸手)	内容
1月18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24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
2月8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17日(日) 午前9時～正午	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習

レディース検診

とき 1月25日(金)、2月28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
ところ ウェルス幸手検診ホール

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

愛の献血

とき ①1月10日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時 ②1月24日(木)午後3時15分～4時30分 ③1月29日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時
ところ ①幸手市役所 ②ウェルス幸手 ③ジョイフル本田幸手店
※献血カードをご持参ください。

高齢者肺炎球菌定期予防接種

対象 ①下記の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)

接種方法 健康増進課に申込み(電話または窓口)、予診票を受領し、医療機関に予約後接種

費用 5000円

※過去にニューモバックスNP(23価肺炎球菌ワクチン)を接種している人は対象外です。

※現在予診票をお持ちでも、対象年齢でない人は接種できません。

※生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付制度受給者は、無料で(接種時に受給者証を提示)

※市外(県内)の場合、接種協力医であれば同費用で接種可能です。
※3月31日までに接種してください。
い。平成31年度以降は、65歳の人のみ対象となる予定です。

対象者年齢対照表	
65歳	S28.4.2～S29.4.1
70歳	S23.4.2～S24.4.1
75歳	S18.4.2～S19.4.1
80歳	S13.4.2～S14.4.1
85歳	S 8.4.2～S 9.4.1
90歳	S 3.4.2～S 4.4.1
95歳	T12.4.2～T13.4.1
100歳	T 7.4.2～T 8.4.1

健康日本21幸手計画(第3次) 幸手市食育推進計画(素案)

計画策定にあたり、みなさんのご意見を参考とするためパブリックコメントを実施します。

今月は たぬきおにぎり



今月は簡単朝食メニューの紹介です。たぬきおにぎりは、時間のない朝でも簡単に作ることができ、大人も子どもも大好きな味です。また、食欲のない朝でもだしの香りが食欲をそそります。これを機に、おにぎりのレパートリーのひとつにしてみませんか。

【材料】2人分(おにぎり4個分)

揚げ玉	大さじ2
こねぎ	大さじ1(約10g)
干しえび	小さじ1(約2g)
めんつゆ	大さじ1
ごはん	480g
塩	少々
のり	適量

【作り方】

- ①ボールに揚げ玉、こねぎ、干しえび、めんつゆを入れ、混ぜ合わせる。
- ②①にご飯を入れてさっくりと混ぜる。
- ③ラップに②を120gとって、三角にのりをのりをつけて出来上がり。(1人前 326Kcal)

調理師業務従事者届の提出

効果的です。②加熱する料理は、中心部まで火を通しましょう。
③便および吐ぶつを片付けるときは、マスクや使い捨て手袋などを着用し、汚れた場所は十分な濃度の塩素系薬剤で消毒しましょう。

そのほか

ノロウイルスによる食中毒への予防を

①手洗いの励行。特に2度洗いが

対象 県内の飲食店や給食施設などで就業している調理師
届出方法 平成30年12月31日現在の氏名、免許番号、従事する施設名などを1月15日(火)までに指定様式にて埼玉県調理師会へ届出
問合せ 一般社団法人埼玉県調理師会 ☎048(862)6443
または埼玉県健康長寿課 ☎048(830)3582

健康日本21 幸手計画(第2次)

適正飲酒を心がけましょう

昔から「お酒は百薬の長」と言われていますね。適量のお酒は食欲増進の効果や、ストレスを和らげたり人間関係をスムーズにするなど、さまざまな効果があります。しかし過剰なアルコール摂取は自身の健康を害したり、飲酒によるトラブルなど社会的問題を引き起こしたりします。

▼お酒の適量を確認しましょう

1日あたりの純アルコール量に換算すると20gで、ビールなら1本(500cc)、日本酒なら1合、焼酎なら0.6合に相当します。

女性の場合は、男性と比べてアルコールの処理能力が低いいため、少量・短時間の飲酒でアルコールの害を受けやすいため、適量はこれらの半量位とされています。

高齢者も同様に、アルコールの処理能力が下がることや、血中濃

度が高くないにもかかわらず酔い方がひどくなる場合があります。これより少ない飲酒量がお勧めです。

また、アルコールの処理能力には生まれつきの個人差があり、わずかの飲酒でも顔が赤くなったり吐き気をもよおすような場合があります。努力しても飲めるものではないので無理は禁物です。

適正飲酒の十か条

- 第一条 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 第二条 食べながら 適量範囲でゆつくりと
- 第三条 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 第四条 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 第五条 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 第六条 許さない 他人への無理強いイッキ飲み
- 第七条 アルコール 薬と一緒に危険です
- 第八条 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 第九条 飲酒後の 運動・入浴 要注意
- 第十条 肝臓など 定期検査を忘れずに