

# 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

▼母子健康相談  
 とき 2月4日(月)、25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 2月15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

健康診査名および対象	とき
4か月児健康診査 平成30年10月生まれの児	2月19日(火)
10か月児健康診査 平成30年4月生まれの児	2月27日(水)
1歳6か月児健康診査 平成29年7月生まれの児	2月6日(水)
3歳5か月児健康診査 平成27年9月生まれの児	2月26日(火)

### 乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

受付 午後1時～1時30分  
 内容 内科診察、歯科診察(1歳6か月児と3歳5か月児健診のみ)、育児相談など

▼食生活相談  
 とき 2月15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

対象 市内在住の人  
 定員 各1人(申込み順)

※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。

### レディース検診

平成30年度最後の集団検診です。

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

す。お早めにお申し込みください。  
 子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券をお持ちの人は、有効期限が2月28日までです。  
 とき 2月28日(木)  
 受付 ①午後0時30分～1時 ②1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

### 歯みがきレッスン

とき 2月21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  
 対象 6か月児～未就学児  
 ※平成28年12月～平成29年1月生まれの児には個別通知あり。  
 定員 各時間帯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(ある人)

### 離乳食講習会

とき 2月22日(金)午前10時～11時30分  
 受付 午前9時30分  
 ところ ウェルス幸手調理実習室  
 内容 離乳食のほなし、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

### 母子保健推進員募集

対象 助産師または保健師、看護師の資格を有する人  
 内容 新生児・乳児の訪問指導  
 勤務日数 月3件程度の訪問  
 募集人数 若干名

### 生まれ～6～7か月ベビー

とき 2月18日(月)午前10時～11時30分  
 受付 午前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・離乳食のほなし、身体計測、育児相談  
 対象 平成30年7月～8月生まれ

### こころの健康講座

みなさんはどんな時にストレスを感じていますか？  
 私たちは日常生活の中でとても多くのストレスにさらされています。こころの健康を守るために、行動認知療法を生かした、こころの整理の仕方を身に付けませんか。  
 とき 3月1日(金)午後1時30分～3時30分

### 愛の献血

とき 2月11日(月)・祝午前10時～正午、午後1時～4時30分  
 ところ エムスタウン  
 ※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。

### かるがも相談

「落ち着きがない」「コミュニケーションが取れない」「言葉が

### 地域医療ネットワークシンポジウム

地域医療の現状や医療連携の必要性などを参加者のみなさんと一緒に考えます。ぜひ、ご参加ください。  
 とき 3月2日(土)午後1時30分  
 分演(1時間開場)  
 ところ 日本工業大学学友会館(宮代町学園台4-1)

### そのほか

#### 第18回市民公開講座

とき 2月16日(土)午後1時40分  
 開演(1時20分受付)  
 ところ カルスタすぎと(杉戸町大島477-8)  
 講演 ①胆石の話 ②大腸がんの話  
 講師 ①三関哲矢先生(消化器内科医師) ②志村国彦先生(消化器外科医師)  
 定員 250人  
 ※医療スタッフによる測定、健康相談会などもおこないます。  
 問合せ 東埼玉総合病院地域連携課 ☎(40)1318

## げんきアップメニュー



今日はゆず香るはるさめスープ

今月は減塩メニューの紹介です。寒い時期は汁物の料理が多くなり、塩分の摂取量が増えがちです。いつもの汁物にひと工夫を加えることでうす味でもおいしく、減塩にもつながります。今回はゆずの香りを生かした減塩スープをご紹介します。

- 【材料】2人分
- 白菜 150g (葉2枚分程度)
  - えのきたけ 50g (約1/3袋)
  - 豚ひき肉 50g
  - 水 400ml
  - はるさめ 15g
  - 顆粒中華だし 小さじ1/3
  - ゆず胡椒 小さじ1/2
  - ゆずの皮 お好みで
  - ゆず果汁 お好みで

- 【作り方】
- 鍋でひき肉を色が変わるまで炒め、そこに白菜、えのきを加えて軽く炒める。
  - ①に水、はるさめを加えて、ふたをして10分間煮る。
  - ②に中華だし、ゆず胡椒を入れて味つけをする。お好みでゆずの皮、果汁を入れてできあがり。(1人前 105Kcal、食塩 0.8g)

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・☎(42)2130

### 育児の味方「乳幼児健診」

ひと昔前の乳幼児健康診査は「身長・体重の伸びが順調か」「体に異常がないか」などのチェックの場でした。

最近では、赤ちゃんや子どものことであれば何でも、そして保護者の悩みも話せる「子育て相談の場」に変わっています。できていないこと、足りないところを指摘される場ではありません。みんな、元気に育っていることを確認し、情報を得られる良い場所なのです。

パパやママはきょうだいが少ない、おじいちゃんやおばあちゃん達も「子だくさんで育児経験が豊富」ではない人も増えていきます。インターネットは好きな時にアクセスできますが、偏った情報サイトほど閲覧数も多く、たどり着きやすいのが現実です。

大切なことは、心配事を抱え込まない、相手の顔が見えて会話できる、信頼できる人を味方にすることです。

育児が上手くいっていることを確認してもらう場、育児を頑張っていることを認めてもらえる場が乳幼児健診です。

その本当の目的は「成長が確認でき」「悩みを聞いて解決し」「共感して褒めてもらう」ことです。医師だけではなく、さまざまな専門職が参加しチームで相談のり応援します。

万が一、思わぬ助言で驚いたり不安になったり傷つくようなことがあったならば、帰るまでにほかのスタッフにその気持ちを伝えてください。お互いの誤解、言葉の行き違いの解消は早ければ早いほど良いはずですよ。

乳幼児健診は、4か月児健診・10か月児健診・1歳6か月児健診・3歳5か月児健診とありますが、身体計測や診察だけでなく、毎回確認すること、育児を認めてもらえることがある大切な場です。子育て総合窓口は、妊娠期をスタートとし、3歳5か月児健診以降就学までを中心に、乳幼児健診同様、育児のサポートをする場としてみなさんの子育てを応援しています。気軽に相談ください。