

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 3月11日、18日、25日の月曜日

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 3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

対象 市内在住の人
定員 10人(予約制)

▼食生活相談

とき 3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)

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11月生まれの児	3月19日(火)
10か月児健康診査 平成30年5月生まれの児	3月13日(水)
1歳6か月児健康診査 平成29年8月生まれの児	3月6日(水)
3歳5か月児健康診査 平成27年10月生まれの児	3月26日(火)

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

受付 午後1時～1時30分

※対象児には個別通知していません。通知が届かない場合はご連絡ください。

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

募集人員 若干名

申込み 3月20日(水)まで

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 3月14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9月生まれの児

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回受診できます。



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」「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。



パパママ教室(春コース)

対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね7月～9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
4月19日(金)	機能回復訓練室	産婦人科医のお話
4月25日(木)	検診ホール	歯科医のお話と歯科健診 妊婦さんの食生活
5月10日(金)	機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
5月19日(日)	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習 パパの妊婦体験

十分な睡眠で心と体を健康に

疲れた時に人は何をすると回復するでしょうか。

それは睡眠です。私たちが寝ている間、脳も体も単に休んでいるわけではなく、日中使った体をメンテナンスしています。体にとって適切な睡眠時間は7時間と言われていますが、年をとると睡眠時間が少し短くなるのは自然なことです。日中眠気で困らない程度に睡眠が取れることが大切です。

睡眠時間が不足すると、私たちは元気が無くなったり、イライラしたりするようになります。睡眠時間を削ってさまざまな活動をしている人は、体や脳のメンテナンスが十分に行われていないことになりそうです。

そして、睡眠不足が長い間続くと、心と体にさまざまなトラブルが起ることがあります。例えば、脳の機能が低下したり、うつ病など

インフルエンザ予防を

▼咳やくしゃみに注意

人ごみを避けましょう
主な感染経路は、咳やくしゃみにより、空气中に拡散されたウイルスによるものです。咳がでる場合や予防のために、マスクをしましょう。

▼手洗い・うがい

石鹸などによる手洗いは有効です。アルコール製剤による消毒も効果的です。外出後は手洗をし、うがいも併せて行いましょう。

▼休養・バランスの良い食事

抵抗力をつけるために、十分な休養とバランスの良い食事を心がけましょう。

日常生活での感染予防を意識しながら過ごしましょう。

予防接種を受けましょう 3月末までに忘れず接種を

それぞれの予防接種の対象要件に該当する人で、まだ接種をしていない人は、早めに接種を受けましょう。
※下記の各要件に該当する人は、3月末まで(二種混合は13歳の誕生日の前日まで)接種を受けることができます。

▼麻しん(はしか)・風しん/無料

年長相当児(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)

▼二種混合/無料

小学校6年生(平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ)

▼高齢者肺炎球菌/5,000円

平成31年3月31日までに65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人

※今までに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)を1回接種している場合は対象外になります。

【年齢対照表】

65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日生

▼3月は自殺予防月間です
自殺予防のためには、心の不調を示すサイン(不眠、うつ病、自殺をほのめかすなど)に早めに気づき、医療につなげることが重要です。自殺の危険がある人を孤立させないこと、相談を受けた場合は傾聴することが大切です。

何かアドバイスしなければ、など考える必要はありません。まずは気持ちを受けとめるつもりで話を聞きましょう。心の健康に関することで心配や困り事のある場合は、お気軽に健康増進課にご相談ください。

げんきアップメニュー



今月は野菜のヨーグルトスムース

今月はヘルシーおやつを紹介します。野菜ジュースを使ったデザートになります。適正体重を維持するには、間食の内容に気をつける必要があります。エネルギーの目安は約100～200kcal/日です。市販のデザートは高カロリーなものが多く、手作りのデザートも取り入れてみましょう。

【材料】 2人分

- 100%野菜ジュース 50ml
 - ヨーグルト(加糖) 70g
 - ゼラチン 3g
 - 水 大さじ2
 - 生クリーム 50ml
- ①耐熱皿にゼラチン、水を入れてふやかす。電子レンジで加熱する。(600wで30秒)
 - ②ボールにヨーグルトを入れてなめらかになるまでよく混ぜたら、①と野菜ジュースを入れ混ぜ合わせる。
 - ③②とは別のボールに生クリームを入れ、泡立て器で6分立てに泡立てる。※泡立て器ですくうとゆるゆると流れ落ちるくらい。
 - ④②と③を混ぜ合わせ、容器に流し入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やしたらできあがり。(1人前 145kcal)