

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 7月1日、22日、8月5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 7月19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、健診結果説明など健康に関する相談

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

定員 各時間帯1人(申込み順)

とき 7月25日(木)

受付 ①午後2時 ②2時30分 ③3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成25年4月2日～平成29年1月生まれの児

定員 各時間帯6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。

愛の献血

とき ①7月2日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時30分
②7月13日(土)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

ところ ①ジョイフル本田幸手店 ②エムスタウン幸手

※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。

検診名	対象(平成31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
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円
肝炎ウイルス検診	39歳の人、過去に受診したことがない人	400円
歯周疾患検診	40・45・50・55・60・65・70歳の人	無料
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
風しん抗体検査	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、クーポンを持っている人(注)	無料

集団がん検診

とき 7月26日(金)、28日(日)

受付 午前8時～10時30分

※歯周疾患検診の受付は午前8時30分～10時30分。

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令和元年10月～12月の人とその家族(1日目の参加可)

とき	ところ	内容
7月22日(月) 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1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9日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	お産の準備妊婦体操
8月25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

※市民税非課税世帯、生活保護世帯、重度心身障害者医療費受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。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

プラス10分 11000歩から始めよう

平成29年度実施の市民アンケートによる1日平均歩数は「5465歩」です。

1日の目標歩数は成人男性9000歩(65歳以上は7000歩)、成人女性8500歩(65歳以上は6000歩)とされているので、健康維持のため勧められている歩数を下回っています。とはいえ、毎日の生活にウォーキングを組み込むのは難しいと感じる人もいます。そこで勧めたいのが「10」の運動習慣です。

▼「10」とは
今より10分多く体を動かす。という事です。

10分歩くと、1000歩といわれています。体重70kgの人は約37キロカロリー(ビスケット2枚程度)が消費されます。これだけで

乳幼児健康診査

とき	健康診査名および対象
7月30日(火)	4か月児健康診査 平成31年3月生まれの児
7月31日(水)	10か月児健康診査 平成30年9月生まれの児
7月24日(水)	1歳6か月児健康診査 平成29年12月生まれの児
7月23日(火) 8月2日(金)	3歳5か月児健康診査 平成28年2月生まれの児 平成28年3月生まれの児

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があります

かるがも相談

す。通知が届かない場合はご連絡ください。

「落ち着かない」「コミュニケーションがとれない」などお子さんとの関わりに心配がある人に対し、臨床心理士が相談に応じます。

とき 7月24日、8月28日の水曜日(要予約)

対象 就学前の幼児と保護者

赤ちやぶりのスタイづくり

とき 7月19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、スタイ作りに興味がある人など

費用 無料

そのほか

持ち物 フェイスタオル、縫い針、糸、裁ちバサミ、チャコペンなど
主催 母子愛育会

第19回市民公開講座開催

病気予防についての講演、医療スタッフによる健康測定などを行います。

とき 7月13日(土)午後1時40分から(1時20分受付)

ところ 北公民館

定員 200人

講演 ①もの忘れと地域医療の話
②脳卒中の話 ③脳卒中予防の食事の話

講師 ①三島秀康内科医 ②岩田幸也脳神経外科医 ③水谷康代

蚊を介する感染症の予防対策

①肌を露出せず、虫よけ剤を使用し、蚊に刺されない対策をしましょう。

②海外渡航の際は、現地の流行状況を確認し、事前に把握しましょう。

※蚊の活動が終息する10月下旬まで対策を行いましょ。

問合せ 埼玉県保健医療部保健医療政策課 ☎048(830)3557

生の食品による食中毒にご用心!

調理の際は十分に「加熱」し、食中毒を防止しましょう。また、生のお肉に触れた手や調理器具はしっかり洗い、生のお肉をはさんだトングやおはしは食べる時には使わないようにしましょう。

げんきアップメニュー



今月は七夕そうめん

7月7日は七夕。七夕には無病息災を願うほか、天の川に見立ててそうめんを食べるといわれています。そうめんにも食材を飾り付けて、七夕の食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

- 【材料】2人分
- そうめん(乾麺) 180g
 - ※卵 2個
 - ※みりん 小さじ1
 - サラダ油 小さじ1
 - ロースハム 2枚
 - にんじん 1/3本(50g)
 - おくら 4本
 - めんつゆ お好みで

- 【作り方】
- ①フライパンに油を熱し、混ぜ合わせた※を流し入れて薄焼き卵を作り、細切りにする。ハムも細切りにする。
 - ②にんじんは5mm幅の輪切りにし、星型に型抜きする。
 - ③おくらと型抜きをしたにんじんを大きじ2杯の水とともに耐熱皿に並べてラップをし、レンジ(600W)で2分加熱する。おくらを加熱後に1cm幅の輪切りにする。
 - ④そうめんを2分程度茹で、流水で洗い、水気をきる。
 - ⑤お皿にそうめんを盛り付け、そのほかの食材を天の川のように飾り付ければできあがり。

(1人前 475Kcal)

管理栄養士 健康測定 ロコモ度テスト(定員40人)・骨密度測定(80人) ※事前申込不要、直接会場へお越しください。

問合せ 東埼玉総合病院 ☎(40)1318

▼ちよっとした気持ちで始める
運動が苦手な人、続かない人も、まずは自分の生活習慣を振り返ることから始めてみましょう。

歩くことは難しいけれど、庭の手入れ、子どもと遊ぶ、洗濯する、掃除機をかけるなど、歩く以外の身体活動を増やすことから始めるのもおすすめです。

さらに、歩数計があると目標になる、仲間がいれば遠くまで歩けるといふ人は、「幸手市健康マイレージ」事業があります。ちよっとした気持ちで、「10」は実現できます。

生活の一部に「10」を取り入れてみませんか。