

健康ガイド

問合せ 健康増進課
☎0480 (42) 8421
FAX 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 8月5日、26日、9月2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 8月30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に関する相談

対象 市内在住の人

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 8月30日(金)①午前9時15分 ②10時15分 ③11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

乳幼児健康診査

定員 各時間帯1人(申込み順)

ところ ウェルス幸手

とき・場所	健康診査名および対象
9月 3日(火) 多目的室	4 か月児健康診査 平成 31 年 4 月生まれの児
8月 28日(水) 検診ホール	10 か月児健康診査 平成 30 年 10 月生まれの児
8月 30日(金) 検診ホール	1 歳 6 か月児健康診査 平成 30 年 1 月生まれの児
8月 2日(金) 検診ホール	3 歳 5 か月児健康診査 平成 28 年 3 月生まれの児

集まれ! 6月

とき 8月29日(木)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31年1月～2月生まれの児

離乳食講習会

とき 8月23日(金)午前10時～11時30分

受付 午前9時30分～50分

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 離乳食のすすめ方の話、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

パパママほっとサロン

とき 8月27日(火)午前10時～11時30分

ところ 子育て支援センター内こども訓練室

内容 交流会、子育てお役立ち情報、スクラップブックングなど

対象 平成31年4月～6月生まれの児と保護者

持ち物 母子手帳、バスタオル、

赤ちゃんの写真1枚
申込み 8月20日(火)まで

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 9月19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3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。

保健師・管理栄養士パート職員募集

対象 保健師または管理栄養士の資格を有する人

勤務時間 午前9時～午後5時(週3～5日)

※勤務日などについては要相談。

勤務場所 健康増進課(ウェルス幸手内)

勤務内容 母子保健・成人保健業務全般

募集人員 若干名

健康日本21 幸手計画 (第3次)

転倒による骨折にご注意ください!

外出から帰るとほっとする我が家。安全なはずの家の中ですが、65歳以上の事故の70%以上は家の中で起きています(国民生活センタ―調査)。

なかでも転倒による事故が多くなっています。高齢者の場合、ちょっとしたものにつまずいたり、すべったりして、打撲や骨折をしてしまう危険性があります。

▼こんなことはありませんか

- ・家の中に物が多く歩きづらい。
- ・電気コードが床にむき出しになっている。
- ・部屋の一部にじゅうたんやマットを敷いている。
- ・浴室や浴槽の床がすべりやすい。
- ・バランスを崩したとき、つかまるものがない。

該当する数が多いほど家の中の事故につながる可能性が高くなり、注意が必要です。

40歳を過ぎると、筋肉量が減少します。いすから立ち上がる時、無意識に「ヨイショ」と言っていたら足腰の衰えの始まりです。そんな傾向が見られたら、転倒のリスクが高くなっているサインかもしれません。

また、年齢を重ね、骨密度が減ると、骨がもろく骨折しやすくなります。骨折すると、介護が必要になったり、寝たきりの状態になってしまつこともあります。

▼早めの発見と予防を

市では、骨粗しょう症検診を実施しています。骨粗しょう症のリスクが高まる60歳以上の女性と70歳以上の男性は一度、検診を受けることをお勧めします。

骨密度を保つため、生活の中のポイントを学ぶ「骨を元気に! コツコツ教室」の開催や、転倒予防に効果的な足腰の筋肉を鍛えるスクワットも紹介しています。

ぜひ検診でご自身の骨量をチェックし、転びにくい元気な体を目指しましょう。



今月は
ズッキーニの夏カレー

今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。みなさん、ズッキーニを食べたことはありますか?ズッキーニは一見きゅうりのようですが、かぼちゃの仲間であり、夏が旬の野菜です。

旬の食材を使った夏カレーで暑い夏を元気に乗り切りましょう。

【材料】2人分

ズッキーニ	1本(200g)
なす	1本(100g)
トマト	1個(100g)
豚ひき肉	100g
オリーブオイル	小さじ2
固形カレールウ	25g
水	200ml
ごはん	150g(1人分)

【作り方】

①ズッキーニ、なす、トマトを1.5cm幅のいちよう切りにする。

②鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、ズッキーニ、なすを炒める。

③火が通ってきたらひき肉を加え、色が変わるまで炒める。

④③にトマト、水、カレールウを加え、ルウが溶けてとろみが出るまで15分程度煮込む。皿にごはんを盛り付け、カレーをかけたらできあがり。

(1人前 505Kcal)

まちのクールオアシス

幸手市では熱中症予防対策の一環として、「まちのクールオアシス」を実施しています。暑さの厳しい夏の日中に外出した際、休憩場所として、各公共施設を開放していますので、ぜひご利用ください。

実施施設：市役所、ウェルス幸手、各公民館などの公共施設

実施期間：9月30日まで

開設時間：各施設の開設時間内

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



る恐れのある人は、主治医に許可を受けたうえでお申し込みください。

そのほか



埼玉県旧優生保護法一時金受付・相談窓口について

旧優生保護法に基づき、昭和23年9月11日から平成8年9月25日までに、優生手術を受けた人に対し一時金が支給されます。

受付 午前9時～午後5時(土曜、日曜、祝日、年末年始を除く)

問合せ 埼玉県保健医療部健康長寿課 ☎048(831)2777・FAX 048(830)4804・✉a3570-12@pref.saitama.lg.jp

休職中の看護職の人の届け出について

法律の改正により、看護職の資格をお持ちで就業していない人は県ナースセンターへの届出が努力義務になりました。忘れずに届け出をするようお願いします。

問合せ 県ナースセンター ☎048(620)7339

▼ブランクのある看護職の再就職技術講習会

県では看護職の仕事から離れている人を対象に、職場復帰に繋げる講習会を実施しています。

とき 9月25日(水)、26日(木) 午前9時～午後4時

ところ JMA東埼玉総合病院

問合せ 県医療人材課看護・医療人材担当 ☎048(830)3543