

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 9月2日、9日、10月7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 9月13日(金)

受付 午前9時30分～11時10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

対象 市内在住の人

定員 10人(申込み順)

食生活相談

とき 9月13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

愛の献血

定員 各時間帯1人(申込み順)

とき	ところ	
9月17日(火) 午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	幸手市役所	
10月9日(水)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	エムズタウン 幸手
	午後2時～4時30分	埼玉みずほ農業協同組合

※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。

高血圧症予防教室

高血圧症を予防するための生活習慣の改善方法を身につけませんか？

とき	ところ	内容・講師	持ち物
10月18日(金) 午後1時30分～3時30分	第1会議室	医師の講話 福田良昭氏 (東埼玉総合病院医師)	筆記用具
10月31日(木) 午前9時30分～午後0時30分	調理実習室	栄養講話、調理実習 健康増進課 管理栄養士	筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん3枚 米半合

※参加いただいた人には幸手市健康マイレージ(さっちゃんポイント)100ポイントを付与させていただきます。歩数計を持つている人は忘れずにお持ちください。

米料理教室

とき 10月1日(火)午前9時30分～午後0時30分

受付 9時15分～9時30分

とき	健康診査名および対象
9月3日(火)	4か月児健康診査 平成31年4月生まれの児
9月24日(火)	平成31年5月生まれの児
9月12日(木)	10か月児健康診査 平成30年11月生まれの児
9月11日(水)	1歳6か月児健康診査 平成30年2月生まれの児
9月10日(火)	3歳5か月児健康診査 平成28年4月生まれの児

※対象児には個別通知があります。通知が届かない場合はご連絡ください。

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 ミニ講話、飾り巻き寿司づくり

ところ ウェルス幸手調理実習室

定員 30人

対象 市内在住の20歳以上の成人

※原則、両日参加できる人。

※ご参加いただいた人には幸手市健康マイレージ(さっちゃんポイント)100ポイントを付与させていただきます。歩数計を持つている人は忘れずにお持ちください。

参加費 300円

定員 20人(申込み順)

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・手ふき・筆記用具・巻きたまご(お持ちの人のみ)

主催 幸手市食生活改善推進員協議会

健康日本21 幸手計画 (第3次)

「たばこ」が与える影響について

▼学校や行政機関では7月1日から敷地内禁煙

市役所や医療機関が全面禁煙になりました。これはたばこの受動喫煙による健康影響が大きい子どもや、病気のの人に特に配慮するためです。

▼受動喫煙は家族の健康にも影響します

たばこは喫煙者ばかりでなく、周りの人にも影響を与えます。煙には喫煙で直接吸い込む主流煙と、火のついた部分から立ちのぼる副流煙に分けられます。有害物質は副流煙に多く含まれ、喫煙者と一緒にいるだけでたばこを吸っているのと同じこととなります。これを「受動喫煙」といい、非喫煙者にも健康に影響を与えてしまいます。

さらに、たばこを吸った人が吐き出す息や衣服、部屋の壁紙、カーテンなどに付着した有害物質を吸い込む二次喫煙も問題になります。喫煙後30分から45分の間は喫煙者の息から有害物質が出続けます。

▼禁煙するメリット

喫煙は自ら健康を害してしまう行為ですので、禁煙するとさまざまな健康障害を予防できます。ほかに、たばこを吸っていた部屋や自分の服の臭いが気になります。家や家具が汚れるようになります。お金の節約にもなるので、家族からも喜ばれます。

▼禁煙のポイント

禁煙を成功させるには、なぜ禁煙するかという明確な動機を持つことが大切です。つぎに、周囲に禁煙宣言を行い、さらに、たばこに関するものを捨てましょう。禁煙がどうしてもできない場合には、禁煙外来のある医療機関の利用を考えましょう。

禁煙は、本人だけでなく周囲の人の健康を守ることもつながります。ご自身や大切な人達のために、思い切って禁煙してみてください。いかがでしょうか。

がんきアツプ



今月は 冷やしフレンチトースト



簡単朝食メニューの紹介です。朝は身支度に追われて、朝食がついついおろそかになりがちです。前日の夜に作ったフレンチトーストを冷やしておけば、翌朝すぐに朝食の準備が出来るのでおすすめです。温かいままでも美味しいですが、冷やすとまた違った味を楽しめます♪

- 【材料】2人分
- 食パン(6枚切り) 2枚
 - 卵 1個
 - 牛乳 200ml
 - 有塩バター 10g
 - はちみつ 小さじ2
 - レタス 葉2枚
 - トマト 1/2個

- 【作り方】
- 食パン1枚を4等分に切る。
 - ボールに卵を割り入れほぐし、牛乳を入れて混ぜ、卵液をつくる。
 - 卵液に①を30分程つける。
 - フライパンを熱し、バターを入れて溶かし、③を両面に焼き色がつくまで焼く。
 - 焼きあがったら、あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。
 - 皿に一口大に切ったレタス、トマト、⑤を盛り付け、⑥にはちみつをかける。(1人前 327Kcal)

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。

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2年1月～3月の人とその家族(1日のみの参加可)

かるがも相談

「落ち着がない」「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	ところ	内容
10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
10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 妊婦さんの食生活
11月8日(金) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	助産師のお話 お産の準備と妊婦体操
11月24日(日) 午前9時～正午	調理実習室	赤ちゃんのおふろ実習

医療市民マイスター講座受講生募集

とき 10月4日(金)午前10時～正午
10月10日(木)、11日(金)、18日(金)午前10時～正午、午後1時～3時(1日2講座)
10月25日(金)午後1時～3時

ところ 済生会栗橋病院5階講堂

対象 地域にお住いで関心のある人、病院利用者・関係者

内容 市民が市民に寄り添って医療従事者と患者の間をつなぐとともにその隔たりをなくす役割を担う医療市民マイスターの養成講座。(全8回)

費用 全8回で1万5000円。単発受講3000円(1回)。全8回受講者には65歳以上のシニア割引、学生割引、障害者割引(各20%)があります。

問合せ 医療市民マイスター協会 ☎070(4157)9171