

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 12月16日、令和2年1月6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 12月13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(申込み順)

▼食生活相談

とき 12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

対象 市内在住の人

定員 各時間帯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

とき	健康診査名および対象
12月10日(火)	4か月児健康診査 令和元年7月生まれの児
12月18日(水)	10か月児健康診査 平成31年2月生まれの児
12月11日(水)	1歳6か月児健康診査 平成30年5月生まれの児
12月3日(火)	3歳5か月児健康診査 平成28年7月生まれの児

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

※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。

歯みがきレッスン

とき 12月12日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時30分 ④11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 6か月児～未就学児

※平成29年10月～11月生まれの児には通知をしています。

内容 身体計測、育児相談、歯科衛生士による歯みがき指導

※2歳以上は染出しを行います。

※歯磨きをしてきてください。

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 12月20日(金)午前10時～11時30分

受付 午前9時30分から

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 離乳食のすすめ方、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

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に対し、臨床心理士が相談に応じます。

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。

レディース検診

とき 令和2年1月24日(金)、2月2日(日)、2月28日(金)

※残り3日となりました。まだ予約をされていない人は、お早めにお申し込みください。

受付 ①午後0時30分～1時 ②1時15分～1時45分 ③1時45分～2時10分

※子宮頸がん検診のみの人は②、③。

ところ ウェルス幸手検診ホール

検診名	対象者 (平成31年4月1日現在)	費用
子宮頸がん検診	20～39歳および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	1500円(40歳代) 1300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

乳幼児の冬の健康

気温が下がり、空気の乾燥が気になる季節になりました。

抵抗力が弱い乳幼児は、インフルエンザやRSウイルスなどの感染症に注意が必要です。特に月齢の小さな赤ちゃんは予防接種やマスクの着用ができません。まずは近くにいる大人が予防接種や、マスクの着用、手洗いうがいをして予防することが大切です。

インフルエンザもRSウイルスもウィルスを病原体とする気道感染症です。大人はこまめに水分補給をし、マスクの着用やノンシュガーの飴などで喉を潤しましょう。乳幼児は母乳やミルク、白湯をこまめに摂取させましょう。

また、冬場は空気が乾燥する上に、室内で暖房を使用するので、

さらに乾燥が進みます。空気中の水分が少ないと咳やくしゃみなどで飛沫が勢よく遠くまで飛んでしまい、ウイルスも拡散してしまいます。こまめに部屋の換気をし、室温は20度以上、湿度は50～60%を保つことで感染力を下げることができそうです。

さらに、部屋の湿度が下がると、乳幼児のデリケートな肌は乾燥しやすくなります。肌が乾燥すると皮膚のバリア機能が弱くなり外部からの刺激を受けやすくなるため、さまざまな皮膚トラブルを起しやすくなります。

中でも2、3か月の赤ちゃんの皮膚は大人の2分の1から3分の1の厚さしかありません。皮膚を清潔に保ち、しっかりと保湿をすることが大切です。汚れはこすらず、石鹸を泡立てて洗い流し、保湿剤を使用して皮膚に潤いを保ちましょう。

最近では、皮膚のバリア機能が低下してアレルギー物質が侵入することや、アレルギーや皮膚トラブルを起こす原因になると言われています。お風呂上がりには、楽しくスキンケアをしながら保湿ケアをする習慣をつけると良いでしょう。

ノロウイルスにご注意ください!

ノロウイルスによる食中毒は12月頃から多く発生しています。手洗いは二度洗いが効果的です。加熱調理する料理は中心部まで火を通しましょう。嘔吐物などで汚れた場所は十分な濃度の塩素系の薬剤で消毒しましょう。

問合せ 幸手保健所☎(42)1101



今月は野菜の甘辛ロール

今月は野菜たっぷりメニューです。豚肉にお好みの野菜やきのこを巻いて、ボリュームアップ。少ない調味料でもおいしく仕上がります。

【材料】2人分

豚ロース薄切り	2枚(100g)
おろしにんにく	2g
塩	少々
なす	約1本(60g)
舞茸	40g
青じそ	2枚
油	小さじ1
※醤油	小さじ1と1/3
※砂糖	小さじ1
※酒	小さじ1
七味唐辛子	お好みの量
付け合せキャベツ	60g

【作り方】

- ①なすは細く縦長に切り、舞茸はほぐす。巻きやすいように、電子レンジで加熱し(600Wで約20秒)、少しやわらかくする。
- ②青じそは軸を切り落とし、キャベツは千切りにして、水にさっとくぐらせ、水気を切っておく。
- ③豚肉を広げ、おろしにんにくを塗って、塩を振り、青じそ、なす、舞茸の順にのせて巻く。
- ④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。火が通ったら混ぜ合わせた※を加えて味付けをする。
- ⑤付け合せのキャベツと一緒に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振る。

(1人前 446Kcal)

パブリックコメントを実施します

市では、市の施策などの策定過程における公正の確保と透明性の向上を図り、市民のみなさんご意見を参考とするため、パブリックコメントを実施します。多くのご意見をお待ちしております。

①幸手市自殺対策計画(素案)／健康増進課

②第2期子ども・子育て支援事業計画(素案)／こども支援課

募集期間	12月6日(金)～令和2年1月7日(火)
閲覧場所	市役所、ウェルス幸手、各公民館、市ホームページ
対象	市内在住、在勤、在学の人、この素案に利害関係のある人
提出方法	各閲覧場所、市ホームページで配布している応募用紙に必要事項を記入の上、1月7日(火)までに下記宛先へ郵送。またはFAX、メール、持参のいずれかで各担当課まで提出してください。 〒340-0152 幸手市天神島1030-1・☎(42)2130・✉①kenkou@city.satte.lg.jp・②kodomo@city.satte.lg.jp

年末年始の市内医療機関の診療状況

年末年始は、在宅当番医や夜間診療、小児休日診療による休日診療を行っています。また、年末年始中の、在宅当番医以外の病院・クリニック・歯科の診療状況を市ホームページに掲載します。

右記QRコードより「年末年始の市内医療機関の診療状況」をご確認ください。

都合により日程は変更することもありますので、電話でご確認の上、受診してください。

