

# 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 1月6日、20日、2月3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 1月10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 1月10日(金)①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分

内容 管理栄養士による栄養相談

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
1月28日(火)	4か月児健康診査 令和元年8月生まれの児
1月29日(水)	10か月児健康診査 平成31年3月生まれの児
1月8日(水)	1歳6か月児健康診査 平成30年6月生まれの児
1月17日(金)	3歳5か月児健康診査 平成28年8月生まれの児

対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね4月～6月の人とその夫  
※1日のみの参加も可能です。

とき	ところ	内容
1月20日(月)	機能回復訓練室	産婦人科医のお話
2月6日(木)	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
2月14日(金)	機能回復訓練室	お産の準備 妊婦体操
2月23日(日)	第1会議室	赤ちゃんのおふる実習

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。

## レディース検診

とき 1月24日(金)、2月2日(日)、2月28日(金)

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受診の人は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

昔から「酒は百薬の長」と言われますね。しかし過剰なアルコール摂取は自身の健康を害したり、飲酒によるトラブルなど社会的問題を引き起こしたりします。

## 適正飲酒を心がけましょう

## 健康日本21 幸手計画 (第3次)

### ▼多量飲酒がいけない理由

① 肝臓への負担が大きい  
過剰な飲酒は脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変のリスクが高まります。

### ② アルコールは高カロリー

例えば缶ビール1本(350ml)を飲んだ分を消費するには30分から40分、早歩きでウォーキングをする必要があります。

### ▼お酒の適量を確認しましょう

お酒の適量は1日当たりの純アルコール量に換算すると20gです。ビールなら中ビン1本(500cc)、日本酒なら1合、焼酎なら0.6合に相当します。

しかし女性や高齢者の場合は、男性と比べてアルコールの処理能力が低く、少量・短時間の飲酒でもアルコールの害を受けやすいため、適量はこれらの半量くらいとされています。

また、アルコールの処理能力には生まれつきの個人差があるので無理は禁物です。

### ▼飲酒量を減らすコツ

① 連続2日間の休肝日を続けての飲酒は量が増えやすくなる原因。疲れた肝臓の回復期間を設けましょう。

### ② 空酒をしない

食事で満足するように心がけましょう。

### ③ 飲酒カレンダーをつける

飲酒した日・量を把握することが節酒の第一歩です。

### ④ サイズを小さくする

アルコール飲料の瓶や缶、グラスのサイズを小さくします。

### ⑤ たまにでも大酒しない

頻度が少なくても、一回の飲酒量が多すぎると事故の危険が増したり依存を進行させます。

### ▼お酒との付き合い方

適量のお酒には食欲増進や、ストレスを和らげる、人間関係をスムーズにするなどさまざまな効果があります。お酒の良い面を活かせる飲み方を考えてみませんか？

## がんきアップメニュー



今月は油揚げと人参の炊き込みご飯

今月は簡単朝食メニューです。炊き込みご飯は、前日に仕込みをするだけでできるので、忙しい朝にぴったりのメニューです。簡単なのに、手の込んだように見える献立です♪  
具だくさんにすれば、おかずいらずで栄養満点です。

- 【材料】4人分
- 精白米 2合
  - 油揚げ 1枚
  - 人参 5cm
  - 塩昆布 10g
  - 万能ねぎ 適量
  - ※醤油 大さじ1と1/2
  - ※みりん 大さじ2
- 【作り方】
- 油揚げは細かく切る(油抜きはしてもしなくてもよい)。人参は少し厚めの千切りにする。
  - お米を研ぎ、炊飯器に入れたら、※と水を、炊き込みご飯2合の目盛りまで入れてよくかき混ぜる。
  - 塩昆布、油揚げ、人参を散らし、炊飯をする。
  - 炊き上がったら混ぜ合わせて、万能ねぎを散らして完成。

(1人前 339Kcal)

## 愛の献血

とき	ところ
1月10日(金) 午前10時～11時45分 午後1時～4時	幸手市役所
1月18日(土) 午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	エムスタウン幸手
1月28日(火) 午前9時30分～11時45分 午後1時～4時	ジョイフル本田幸手店

※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。

## 大人の風しん抗体検査・予防接種

風しんのまん延を予防するため、接種機会がなかった対象者に対し、無料で風しん抗体検査・予防接種を実施します。

令和元年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性にクーポン券を郵送しています。まだ検査をしていない人は、3月31日までに実施してください。

紛失された人、転入された人は健康増進課までご連絡ください。

## 「高齢者肺炎球菌」定期予防接種

令和元年度の対象者で接種を希望する人は、3月31日までに接種をしてください。

対象 ①下記の年齢対照表に該当する人 ②接種日時時点で、60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全で身体障害者手帳1級相当の人(身体障害者手帳を医療機関に提示してください)

費用 5000円

申込み 健康増進課窓口または電話にて申込み、予防票を受領してください。いずれの場合も、医療機関に予約後、接種してください。

※過去にニューモバックスNP(23価肺炎球菌ワクチン)を接種している人は対象外。

※現在、予防票をお持ちでも、対象年齢でない人は接種不可。

※生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付制度受給者は、接種料金は無料(接種時に受給者証を

提示)。 ※市外(県内)の場合、接種協力医であれば同費用で接種可。

年齢対照表	
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生
100歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生
100歳以上	大正8年4月1日以前に生まれた人