

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 2月3日、17日、3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 2月14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 2月14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
2月25日(火)	4か月児健康診査 令和元年9月生まれの児
2月13日(木)	10か月児健康診査 平成31年4月生まれの児
2月5日(水)	1歳6か月児健康診査 平成30年7月生まれの児
2月4日(火)	3歳5か月児健康診査 平成28年9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 2月27日(木)

地域医療ネットワークシンポジウムを開催!

地域医療の現状や医療連携の必要性などをお伝えしながら、地域医療を守るために一人ひとりがしなければならぬことや、医療連携の普及に必要なことなどをみなさんと考えます。

また、住民参加型の体験コーナーの設置(システムの実演・操作体験など)があります。

申込みは不要ですので、ぜひご参加ください。

とき 3月7日(土)午後1時30分

開演(1時開場)

ところ 白岡コミュニティセンター(白岡市大字白岡857-16)

定員 270人

参加費 無料

そのほか



第21回市民公開講座

東埼玉総合病院、堀中病院、杉戸ロータリークラブでは医療講演会と健康測定会を開催します。

とき 2月29日(土)午後1時40分

開演(1時受付)

ところ カルスタスぎと(杉戸町大字大島477-8)

講演 ①「認知症の話」町田神経内科 ②「地域包括ケアセンターについて」河合社会福祉士

測定・相談 ロコモ度テスト、骨密度測定(どちらも定員制)、医療スタッフによる健康相談

参加費 無料

問合せ 東埼玉総合病院 ☎(40) 1318

参加費 無料

問合せ 東埼玉総合病院 ☎(40) 1318

◆◆◆ レディース検診 ◆◆◆

▼**集団検診**
令和元年度最後の集団検診です。早めにお申し込みください。
と き 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
申込み 市ホームページ(右記 QR コード「各種検診等事業」)からか、電話または直接窓口へ



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

▼**個別検診**
2月29日(土)で終了します。医療機関によって、終了日が異なりますのでお早めに医療機関へご予約、受診をしてください。
※子宮頸がん、乳がん検診無料クーポン券の有効期限は2月29日(土)までです。

受付 ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 身体計測、育児相談、歯科衛生士による歯みがき指導

対象 6か月児～小学校就学前の児

※平成29年12月～平成30年1月生まれの児には個別通知しています。

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 2月28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

集まれ! 6～7か月ベビー!

とき 2月20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・離乳食のはな

し、身体計測、育児相談

対象 令和元年7月～8月生まれの乳児

愛の献血

とき 2月11日(火・祝)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

ところ エムズタウン幸手

※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。

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て、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。

こんばんは
子育て総合窓口

問合せ
子育て総合窓口(ウェルス幸手内)
☎(42) 8457・FAX (42) 2130

叩かない
怒鳴らない子育て

ひと昔前、「〇〇したらお尻べんべんだよ!」と言う親の声に、周りの人は苦笑い:なんて光景がよくありました。「お尻べんべん」は、親自身も同じように育てられ、愛する我が子へのしつけとして行った行為であり、当然そこに加害の意図はありません。

しかし、「親の子への体罰を禁じる」改正児童虐待防止法、改正児童福祉法が成立し、2020年4月から施行されます。これを受けて厚生労働省は、しつけとの違いを明確化し「身体に苦痛不快感を与える罰や暴言はどんなに軽くても体罰」とする指針案をまとめました。

「マルトリートメント」という言葉をご存じでしょうか。福井大学の友田明美教授によると「子ども

の心を傷つけるような不適切なかわり」を指します。愛情ある我が子へのしつけの一環であっても「お尻べんべん」は、子どもの心を傷つけています。また、マルトリートメントを受けると、本来は柔軟で成長しやすい子どもの脳をも傷つけ、悪影響を与えてしまうのだそうです。

しかし、マルトリートメントをしたことがない人などいないはず。仕事や家事で忙しい親は、愛する我が子の成長を願い一生懸命子育てをしています。それなのにイヤイヤ期や赤ちゃん返り、反抗期は子どもの自然な成長の証として訪れ、親を悩ませます。

では、どう子育てしたら良いのでしょうか。友田教授は「子育てはトライ&エラー。多少のエラーを起しても子どもたちは自らの力で健やかに育っていく。」と述べています。大切なのは、子育てに対する意識改革と親子の愛着形成です。親は子どもへの接し方を変えることでマルトリートメントをしない。そして、目と目を合わせ、手と手で触れ合いほほ笑むことで親子の安定した信頼関係を築くことができます。

もし「お尻べんべん」をしそうになったら、心の中でゆっくり深呼吸をしてから、お子さんに向き合ってみましょう。

ザんきアップメニュー



今月は
レアチーズケーキ

今回紹介するレシピは、生クリームを使わず、ヘルシーでさっぱりしたレアチーズケーキです。

【材料】直径18cm ケーキ型(8等分)

クリームチーズ	200g
プレーンヨーグルト	200g
レモン汁	大さじ3
砂糖	50g
粉ゼラチン	5g
お湯	50ml
ビスケット	100g (10枚)
バター	30g

【作り方】

- ①クリームチーズとバターは常温に戻す。
 - ②丈夫なポリ袋にビスケットを入れて、めん棒で叩いて砕き、バターを混ぜ合わせる。
 - ③ケーキ型の土台にクッキー生地を敷き詰め、冷蔵庫で冷やす。
 - ④ボウルにクリームチーズを入れてヘラでなめらかにする。ヨーグルト、砂糖、レモン汁を加える。
 - ⑤お湯でふやかしたゼラチンを加える。
 - ⑥冷やしたケーキ型にチーズの生地を流し入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固め完成。お好みでジャムやフルーツをのせる。
- (1人前 232Kcal、カルシウム 91.1mg)