

# 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

## 乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

## 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 3月2日、16日、30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 3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 3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)

**予防接種を受けましょう**  
つぎに該当する人で、まだ接種をしていない人は、早めに接種を受けましょう。  
該当する人は、3月末まで(二種混合は13歳になる前日まで)無料で接種を受けられます。  
詳しくは健康増進課へお問い合わせください。

検診名	対象
麻しん(はしか) 風しん	平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの児
二種混合	平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの児
高齢者肺炎球菌	令和2年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人・100歳以上の人 ※今までに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)を1回接種している場合は対象外。

## 2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 3月26日(木)  
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9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。  
**風しん抗体検査・予防接種の期限を延長**  
令和元年度の対象は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性です。  
実施期間 令和3年3月31日まで  
※すでにクーポン券がある人は、令和2年度も引き続き手元にあるクーポン券を使用できます。  
※令和2年度は昭和41年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性に、5月頃クーポン券を郵送予定です。  
※職場健診などで早めに必要となる人は、健康増進課までご連絡ください。  
※埼玉県内では2018年に190例、2019年に198例の風しんが報告されています。388例中146例は40代から50代の男性です。また、抗体検査を受けていない人はぜひ受診をしてください。

## 健康日本21 幸手計画 (第3次)

### ぐっすり眠るために

ぐっすり眠るためには、生活のリズムを整えることが大切です。よく早寝、早起き、朝ごはんと言われますが、実際に心掛ける順番は早起き、朝ごはん、早寝だということをご存じですか?  
ぐっすり眠り、活動的に日中を過ごすためには、まず、太陽の光を浴びることが大切です。太陽の光を目にして14時から16時間後に、睡眠ホルモンであるメラトニンが増加すると言われています。このタイミングで眠ることができれば、ぐっすり眠ることができるのです。

例えば、朝6時に起きると、夜8時から10時頃に眠くなります。夜ぐっすり眠るためには、まず朝起きる時間を見直すことが大切です。

つぎに大切なのは、睡眠ホルモンを増加させることです。睡眠ホ

ルモンであるメラトニンは、何から作られるのでしょうか?  
朝ごはんをトリプトファン(主に、大豆、乳製品、魚肉、卵、バナナなどを摂ることで、それをもとに覚醒ホルモン(セロトニン)が作られます。日中を活動的に過ごすことで、覚醒ホルモンをもとに睡眠ホルモン(メラトニン)が作られます。

この食事と活動こそが、睡眠ホルモンを作るために必要です。これが早起き、朝ごはん、早寝とご説明した理由です。  
夜寝ているときにいびきをかく人は、寝ている間に酸素不足になっている可能性があります。そんな人は、横向きで寝る工夫をしてみてください。今よりもずっとすっきりとした朝を迎えられるかもしれません。

また、睡眠ホルモンであるメラトニンには性腺刺激機能を抑制する働きがあります。夜でも明るい街、夜遅くまでテレビや携帯を使用している、そんな夜型の環境が、女子の生理の低年齢化や睡眠障害を引き起こしているともいわれています。

私たちが毎日元気に過ごすために、今一度、現代の生活環境を見直す必要があるかもしれません。

## 1人ひとりができる感染症対策

新型コロナウイルスに関連した感染症が国内でも確認されていますが、過剰に心配することなく、「手洗い」やマスクの着用を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

①接触感染予防のために「こまめな手洗い」  
外出後や帰宅時、調理の前後、食事前、トイレの後などこまめに手を洗いましょう。



②飛沫感染予防のために「咳エチケット」  
くしゃみや咳が出るときは、つばなどの飛沫に、ウイルスを含んでいるかもしれません。3つの咳エチケットを心がけましょう。自らを予防すると同時に、周りの人にも気配りをしましょう。



③普段からの「健康管理」  
普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

## がんきアップメニュー



今月は五目ちらし寿司

今月は行事食の紹介です。華やかな彩りの五目ちらし寿司は、使用する具材が縁起物であり、ひな祭りの定番メニューになっています。

【材料】直径18cm ケーキ型使用(3人前)

- ごはん 1合半(500g)
- 五目ちらし寿司の素 1袋
- さくらでんぶ 15g
- えび(ボイル) 40g
- マグロ(生) 100g
- 枝豆 30g
- ごま 1.5g
- 刻みのり 0.5g

- 醤油 大1、みりん 大1、酒 小1
- 錦糸卵 卵2個、砂糖 小1/2、みりん 小1/2、塩 0.1g

【作り方】

- ①ごはんを五目ちらし寿司の素を混ぜ合わせる。
- ②マグロは漬けだれにつけておく。錦糸卵を作る。枝豆はゆでておく。
- ③ケーキ型に①のご飯を半量敷き詰め、端にさくらでんぶを縁取るようにのせ、さらにご飯をのせる。
- ④錦糸卵、マグロ、えび、枝豆、ごま、のりの順に綺麗に飾り付け完成。

(1人前 487Kcal)