



健康増進課から



健康相談

※完全予約制にて実施します。ご希望の人は電話でお申し込みください。

場所 ウェルスマサ手

▼乳幼児健康相談

日時 1月12日(水)、25日(火)午前9時～11時

※1人につき20分。

内容 身体計測と保健師・管理栄養士による個別相談

▼成人健康相談

日時 1月21日(金)①午前9時30分、②9時50分、③10時10分、④10時30分、⑤10時50分

内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果の説明や体組成測定の実施など

※全身・部位別の体組成(筋肉量・体脂肪量など)が計測できます。

対象 市内在住の人

定員 各時間帯2人(申込み順)

▼食生活相談

日時 1月21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

※対象児には個別通知を行います。

日時	健診および対象
1月11日(火)	4か月児健康診査 令和3年8月生まれの子
1月24日(月)	10か月児健康診査 令和3年3月生まれの子
1月26日(水)	1歳6か月児健康診査 令和2年5月上旬～6月上旬生まれの子
1月19日(水)	3歳5か月児健康診査 平成30年7月下旬～8月中旬生まれの子
2月1日(火)	4か月児健康診査 令和3年9月生まれの子
2月2日(水)	3歳5か月児健康診査 平成30年8月中旬～9月下旬

愛の献血

対象者 乳幼児(未就学児)と保護者
※あらかじめ、電話でご相談ください。

日時 2月11日(金)午前10時～正午、午後1時15分～4時30分

場所 エムスタウン幸手

※献血カードをご持参ください。

※都合により日時変更となる場合があります。

パパママ教室

※完全予約制にて実施します。ご希望の人は電話でお申し込みください。

場所 ウェルスマサ手

日時	内容
2月3日(木) ● 午後1時30分～2時30分	歯科医師のお話と歯科健診、妊婦さんの食生活
2月10日(木) ● 午後1時30分～2時30分	産婦人科医のお話
2月17日(木) ● 午後1時30分～2時30分	助産師のお話
2月20日(日) 1部 午前9時30分～10時30分 2部 11時～正午	赤ちゃんのお風呂実習

●保育ありの日程です。保育を希望する人は教室13日前までにご予約ください。保育なしの場合は前日まで受け付けています。

かるがも相談

※健診日程などは変更となる場合があります。市ホームページまたは個別通知をご確認ください。

「気になる癖がある」「関わり方がうまくいかない」「幼稚園などの集団生活でうまく対応できない」など、お子さんのことで気になることや、お子さんへの関わり方に困っているなどの相談に公認心理師が相談に応じます。

健康教室

「さっちゃんポイント付与対象事業」

▼スタイルアップ運動教室(全6回)

日時 1月14日から2月25日までの毎週金曜日 午前9時30分～11時30分

※2月11日を除く。

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

※参加経験のない人を優先します。

申込み 1月13日(木)までに電話

▼高血圧予防教室

日時 ①1月31日(月)、②2月7日(月)の午前9時30分～11時30分

内容 ①管理栄養士による栄養講話、②健康運動指導士による運動講座

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

申込み 1月28日(金)までに電話

おうちで10分 健幸づくりチャレンジ!



おうち時間や職場の休憩時間を利用して、今よりプラス10分の運動を! 適度な運動で身体も心もリフレッシュ。

第一弾は、ウォーキングと筋トレを組み合わせた、ホームサーキットトレーニングをご紹介します。リズムに合わせて、気持ちよく身体を動かしてみませんか。

幸手市の公式 YouTube チャンネルでは、今後も運動関連の動画を更新していく予定です。

幸手市公式 YouTube チャンネルを今すぐチェック!



がんきアップメニュー



おもちとかぶのチーズリゾット

今月は、骨粗しょう症予防メニューの紹介です。骨を丈夫にするためには食事から積極的にカルシウムを摂取することが大切です。

今年も年のはじめから、しっかりカルシウムを摂取して一年元気に過ごしましょう。

- 【材料】2人分
(1人前 384kcal、カルシウム 229mg)
- 米 1/2 合
 - 切り餅 1 個
 - かぶ(葉つき) 1 個
 - 玉ねぎ 1/8 個
 - 細切りチーズ 25g
 - 牛乳 100ml
 - 水 400ml
 - 固形コンソメの素 1/2 個
 - オリーブ油 大さじ1

- 【作り方】
- 餅とかぶの葉は1cm角に切り、かぶの葉は細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
 - 鍋に水を入れお湯を沸かし、コンソメを溶かす。
 - フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら米を加えて炒める。②を半量ほど加えてふたをして弱火で10分煮る。途中スープが少なくなったら足していく。
 - かぶの根と餅を加えて4～5分煮て、火が通ったらかぶの葉を加える。
 - 牛乳を加え、ひと煮立ちさせてチーズを加えて混ぜ、火を止め、ふたをしたまま5分ほど蒸らす。器に盛って完成。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

じぶんの生活習慣を 見直そう!

新年を迎えました。今年もいきいきと健康であるために、年末年始で乱れた生活習慣を見直す機会を作りませんか。

「肥満は万病のもと」といわれるように、太りすぎは生活習慣病を引き起こす原因となります。適正体重を維持することは、最も病気にかかりにくい方法なのです。

▼体重をはかる習慣は ありますか?

体重は摂取エネルギー(食べる量)と消費エネルギー(動く量)のバランスが良いと維持されます。体重をはかることで自分に合った食事量であるか知ることが出来ます。

▼身長から適正体重を知ろう!

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

※22は最も病気になるに「くい」と言われるBMI(体格指数)です。

たとえば、身長が1m60cmの人なら、1.6 × 1.6 × 22 = 56.32で、56.32kgが適正体重となります。

▼自分に合った

1日の摂取エネルギー量は?

1日の摂取エネルギー量(kcal) = 適正体重(kg) × 基礎代謝基準値 × 身体活動レベル

年齢	男性	女性
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

活動内容	数値
静的活動中心	1.50
座位中心だが、軽い運動・家事を行う	1.75
移動や立位が多い仕事、運動習慣がある	2.00

▼適度な運動で、無理なくダイエット

ただ食事を減らすことは、リバウンドの可能性が高まるだけでなく、骨粗しょう症など、別の問題を引き起こす可能性もあります。ウォーキングや筋トレを組み合わせて、気持ちよく、健康な身体を作りましょう。