

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 ウェルス幸手検診ホール

▼乳幼児健康相談

日時 3月8日(火)、22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 3月18日(金)①午前9時30分から、②9時50分から、③10時10分から、④10時30分から、⑤10時50分から

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 3月18日(金)①午前9時15分から、②10時15分から、③11時15分から

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

場所 ウェルス幸手検診ホール

内容 内科診察、歯科診察、身体測定、育児相談、栄養相談など

※対象児には個別通知を行います。

▼4か月児健康診査

日時 4月5日(火)

対象 令和3年11月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 3月28日(月)

対象 令和3年5月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時 4月6日(水)

対象 令和2年9月生まれの児

※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。

子宮頸がん予防ワクチン

▼定期予防接種について

子宮頸がん予防ワクチンは接種後、因果関係を否定できない持続的な痛みが現れたことから、積極的な勧奨が差し控えられています。令和4年4月から順次、ワクチンの供給、接種体制をみて積極的勧奨を再開することになりました。

▼市の今後の対応

令和4年4月に、13歳(中学1年生)になる女子と16歳(高校1年生)になる女子とその保護者に予診票の個別送付を予定しています。

▼キャッチアップ接種について

キャッチアップ接種とは、積極的勧奨の差

マスク着用にご協力ください。発熱やかぜ症状のある人、体調不良の人は参加をお控えください。2歳未満の子どもは、窒息の恐れがあるためマスクはしないでください。

し控えにより、接種機会を逃した人に対して公平な接種機会を確保する観点から時限的に従来の定期接種の対象・年齢を超えて接種を行うことです。

対象者 平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女子

接種の期間 令和4年4月～令和7年3月の3年間

※詳細が決まり次第、対象者にお知らせします。

子どもの発達相談

お子さんの発達に関する相談事業を行っています。

ハイハイしない、なかなか歩かない、落ち着きがない、こだわりがある、ことが遅い、コミュニケーションがうまくとれないなど、ありましたらご相談ください。

対象者 乳幼児(未就学児)と保護者。

内容 小児科医の診察、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による個別相談

費用 無料

※電話などで、まずご相談ください。

愛の献血

日時 3月29日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時

場所 株式会社ジョイフル本田 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。

「類鼻疽」を知っていますか

▼類鼻疽とは

人や動物に重篤な症状を引き起こす細菌性疾患です。海外の風土病で、日本には類鼻疽菌は常在しませんが、常在地域に渡航する際は注意が必要です。

類鼻疽菌は、傷口や呼吸器を介してヒトの体内に侵入し感染します。2021年には米国CDCから、輸入淡水魚を飼育している水槽からの感染事例、輸入アロマスプレートの使用による感染事例が報告されており、海外渡航をしていない人も注意が必要です。

▼水槽を取り扱う際の感染防止のポイント

- 観賞魚、ハ虫類を取り扱う際には、動物が病原菌に汚染されている可能性があります。念のため、つぎのポイントに注意しましょう。
 - 1 水槽を取り扱う際は手袋などを着用する
 - 2 作業後は手を石けんでよく洗う
 - 3 体調に異常を感じたら医療機関に相談
- ほか、これまでに「サルモネラ菌(注1)」や「非結核抗酸菌症(注2)」などの感染事例も報告されていますので注意してください。
- ※注1 ミドリガメなどのハ虫類の取扱いQ & A(厚生労働省ホームページ)
- ※注2 非結核抗酸菌症(国立感染症研究所ホームページ)

がんきアップメニュー

雛まつりメニュー



雛いなり寿司

今月は、雛まつりメニューの紹介です。雛まつりメニューの定番である「ちらし寿司」をいなり寿司にアレンジしました。親子で楽しく作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分(1人前 527kcal)

米 1合 ・ すし酢 大さじ1と1/3 ・ 油揚げ 3枚

A 砂糖 大さじ4 ・ 醤油 大さじ3 ・ 水 300ml

人参 20g しいたけ 2枚(30g)

B 砂糖 小さじ1 ・ 醤油 小さじ1 ・ 水 150ml

白ごま 適量

*飾り付けの具材

ほうれん草 20g ・ 海老 4尾(40g) ・ 卵 1/2個

C 砂糖 少々 ・ 塩 少々

サラダ油 小さじ1 ・ ハム 1/4枚 ・ のり 1/4枚

..作り方

- ①米を洗い30分浸水後、炊飯する。ボウルにご飯を移し、すし酢を加えて混ぜながら冷ます。
- ②油揚げを横半分に切る。菜箸をのせて2～3回転がす。破れないように切り口を開き、袋状にする。
- ③沸騰させた湯に油揚げを入れ、菜箸で押さえながら中火で3分ゆでる。ざるにあげ、粗熱が取れたら水気を絞る。
- ④鍋にAを入れ中火にかけ、煮立ったら③を入れる。落し蓋をして弱火で30分煮る。火を止めて、味をなじませる。
- ⑤人参、しいたけを2cm長さの細切りにする。
- ⑥鍋にBを入れ、煮立ったら⑤を入れて水分がなくなるまで煮る。
- ⑦①に⑥と白ごまを加えて混ぜる。
- ⑧沸騰させた湯に海老を入れ、色づき火が通るまで中火で1、2分ゆでる。
- ⑨沸騰させた湯にほうれん草を入れ、1分茹でたら水にあげる。小さめの一口サイズに切る。
- ⑩卵をボウルに割り入れほぐし、Cを加えて混ぜる。フライパンに油をひき中火で熱したら卵液を流し入れる。縁が乾いたら火を止める。裏返し両面焼く。
- ⑪油揚げにご飯をつめる。
- ⑫卵、ハム、のりをカットする。ほうれん草、海老、卵、ハム、のりで飾り付けをしたら完成。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

活動的な1日を過ごすために
睡眠時間を確保

日本の睡眠時間が、世界ワーストクラスに短いことをご存じですか？

世界的に最低睡眠時間として推奨される睡眠時間が7時間とされる中、日本の20歳以上の約6割の人が、1日5時間から7時間未満の睡眠時間で過ごしています。

睡眠不足は、肥満、糖尿病、高血圧といった生活習慣病をはじめ、精神疾患、感染症やがん、認知症の発症リスクを高めます。

人間は「寝て食べて出して初めて脳と体の活動が高まる昼行性の動物」です。「寝る間を惜しんで…」という考え方は、今はもう古いかもしれません。人生100年時代を元気に長生きするためには、必要な睡眠時間を確保した24時間の過ごし方を考えましょう。

▼何時間眠ればいいのか？

必要な睡眠時間は、各個人で大きく異なります。ヒトを含め動物には1日に2回、眠くなる時間帯があります。午前、午後ともに2～6時の時間です。これは生理的な眠気です。午前6時から午後2時の時間に眠くなるようであれば、睡眠が不足しています。つぎの2点を参考に自分にとってベストな睡眠時間を探ってみてください。

○午前中に眠くならない。
○目覚まし時計を使わずに起きることが出来る。

経済協力開発機構(OECD)加盟国の平均睡眠時間は8時間25分でした。あなたのベストな睡眠時間はどのくらいですか？

