

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

▼乳幼児健康相談

日時 4月11日(月)、26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 4月15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 4月15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

※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8日(金)

対象児 令和3年11月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 4月14日(木)

対象児 令和3年6月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時 4月6日(水)

対象児 令和2年9月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

日時 4月13日(水)

対象児 平成30年11月生まれの児

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

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

愛の献血

日時 4月5日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時

場所 ジョイフル本田 幸手店

※献血カードをご持参ください。

※日時が変更となる場合があります。

子どもの発達相談(無料)

ハイハイしない、なかなか歩かない、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 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
※電話などで、まずご相談ください。

かるがも相談(無料)

「気になる癖がある」「関わり方がうまくいかない」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臨床心理士が応じます。

対象 乳幼児(未就学児)と保護者

※電話などで、まずご相談ください。

その他



小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付開始

対象 現在受給者証を持ち、引き続き治療が必要な20歳未満の人の保護者
期間 6月13日(月)～7月29日(金)
※土曜、日曜、祝日は除く。

場所 幸手保健所

必要書類 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書など

※受給者証に記載の住所を管轄する保健所から申請に必要な書類についての御案内が郵送されます。

※医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101

飲酒・喫煙は20歳から

4月1日から成年年齢は18歳になりますが、お酒を飲んだり、たばこを吸ったりすることができるようになる年齢は、**20歳のまま**です。

Q: どうして、20歳のままなの?

A: 健康面への影響や依存症に陥るリスクを考え、従来の年齢要件が維持されることになりました。

Q: 飲酒はどんなことに注意すべき?

A: 4月は急性アルコール中毒で搬送される人が増加します。大学生や新社会人は一気飲みとして飲酒させられ、死亡に至るケースもあります。急性アルコール中毒となる飲酒量の明確な基準はありませんが、吐物による窒息や血液中のアルコール濃度の上昇による血圧低下や呼吸数低下など、生命に危険を及ぼす可能性があります。本人も周囲も大量の飲酒や、一気飲みは命の危険を及ぼすものと認識することが大切です。

Q: 節度ある飲酒って?

A: 「純アルコールで1日平均20g程度」と言われています。ビールだと中ビン1本、日本酒なら1合、チューハイ(7%)なら350ml缶1本などに相当します。女性はアルコールの分解速度が遅く、臓器障害も起こしやすいことから、更に1/2～2/3程度が適当と言われています。

Q: 喫煙による健康面への影響は?

A: がんや循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病など百害あって一利なしです。また、喫煙によって周りの人をたばこの煙にさらし、健康被害を与える受動喫煙の問題もあります。

Q: 加熱式たばこならよい?

A: ニコチン以外の有害化学物質の量は少なかったと報告されているものの、多くの種類の有害化学物質が含まれており、長期使用に伴う健康影響は明らかになっていません。



がんきアップメニュー

具材たっぷり炊き込みご飯



今月は

今月は、かみかみメニューのレシピです。春の訪れとともに、季節を彩る食材が少しずつ出始めました。その中で、咀嚼を促す「たけのこ」を使った炊き込みご飯をご紹介します。

【材料】2人分(1人前 432kcal)

米	1合
たけのこ	
人参	
ごぼう	各 30g
煎り大豆	
油揚げ	
(調味料)	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3

作り方

- ①米を洗い30分浸水後、ざるにあげておく。
- ②たけのこ、人参を短冊切り、ごぼうをささがきにする。
- ③油揚げは湯通し後、横半分に切り、短冊切りにする。
- ④炊飯釜に調味料、米を入れ、一合の線まで水を入れる。全体を軽く混ぜる。
- ⑤たけのこ、人参、ごぼう、大豆、油揚げを上のにのせて炊飯する

▼遊びに来てね!
公立保育所の所庭で体操したり、年齢の近い子どもと自由に遊んだりできる所庭開放事業や、保育所の行事に参加したり、作って遊んだり、お散歩や給食の試食会など、いろいろな催しも行っています。参加費は無料です。

※詳細は、お問い合わせください。

▼利用するためには
市に対して保育の必要性事由の認定(保育認定)を申請し、認定を受ける必要があります。

▼保育所(園)とは
保育所(園)は保護者が日中、家庭において保育することが出来ない、保育の必要性事由に該当する子どもを預かる施設です。幼稚園とは異なり、集団生活を覚えさせたい、同年齢の子どもと遊ばせたい、しつけのためなどという理由では利用することはできません。

◎エール保育園
住所 大字上吉羽778-1
問合せ ☎(38)9045
▼小規模保育園
◎トット保育園
住所 大字大神島254-1
問合せ ☎(53)6287

◎第三保育所
住所 大字内藤内113
問合せ ☎(43)4731
▼私立3園
◎幸手きららの杜保育園
住所 大字松石495-3
問合せ ☎(48)5230
◎てんじん保育園
住所 大字大神島270-1
問合せ ☎(42)2412

市内保育所を紹介します

幸手市内には、7か所の保育所(園)があります。

▼公立3か所

◎第一保育所
住所 大字幸手2265
問合せ ☎(42)2220
◎第二保育所
住所 大字吉野450-9
問合せ ☎(42)2555



こんにちは 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・☎(42)2130