



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 5月17日(火)、30日(月)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 5月20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 保健師による健康に関する相談(体組成測定、血圧測定、尿検査など)
 ※体組成測定のみ予約も可能です。
 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 5月20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)

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いか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。

不正大麻・けし撲滅運動

5月1日～6月30日は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です。大麻の使用は有害で、不正栽培・所持は犯罪です。また、「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。特に大麻は「海外では合法化されているから害がない」などといった誤った情報が流布され、若年層への乱用の拡大が懸念されています。

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 ウェルス幸手

日時	内容
5月26日(木) 午後1時30分～3時	・産婦人科医のお話 ・妊娠、出産、子育て期のお役立ち情報 保育締め切り：5月12日(木)
6月2日(木) 午後1時30分～3時	・歯科医のお話しと歯科検診 ・妊婦さんの食生活 保育締め切り：5月19日(木)
6月9日(木) 午後1時30分～3時	・助産師のお話と妊婦体操 保育締め切り5月26日(木)
6月12日(日) 1部 午前9時～10時30分 2部 10時30分～正午	・赤ちゃんのおふろ実習 保育なし

対象 出産予定日が、おおむね令和4年7月～11月の市内在住の妊婦および夫、ご家族
 ※1日のみの参加も可能です。
 ※保育希望の人は保育締め切り日までにお申し込みください。
 ※保育なしの予約は前日まで受け付けます。

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 ①5月10日(火)、②6月7日(火)
 対象児 ①令和3年12月生まれの児、②令和4年1月生まれの児
 ▼10か月児健康診査
 日時 5月12日(木)
 対象児 令和3年7月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査
 日時 ①5月11日(水)、②6月8日(水)
 対象児 ①令和2年10月生まれの児、②令和2年11月生まれの児
 ▼3歳5か月児健康診査
 日時 5月25日(水)
 対象児 平成30年12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 ①5月7日(土)午前10時～11時45分、午後1時～4時、②5月17日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時、③5月19日(木)午後1時30分～4時
 場所 ①エムスタウン幸手、②幸手市役所
 ③埼玉みずほ農協本店
 ※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。

正しい捨て方

シユを「3箱に捨てる際は、正しい捨て方」心がけましょう。
 ▼正しい捨て方
 ①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっばいになる前に早めにごみ袋をしばって封をしましょう。
 ②マスクなどのごみに直接触れることがないようしっかりとしばります。
 ※方が「ごみ袋の外側に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。
 ③ごみを捨てた後は石鹸で手をよく洗いましょう。

そのほか

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した人や、その疑いがある人などが家庭にいる場合、鼻水などが付着したマスクやティッシュを「3箱に捨てる際は、正しい捨て方」心がけましょう。

マスクの正しい捨て方



新型コロナウイルスなどの感染症に感染した人や、その疑いがある人などが家庭にいる場合、鼻水などが付着したマスクやティッシュを「3箱に捨てる際は、正しい捨て方」心がけましょう。



今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。ブロッコリーはゆでるだけでなく、炒めてもおいしく食べることができます。お弁当の一品にもおすすめです。

野菜をしっかり食べて、新学期や新生活の疲れを吹き飛ばしましょう。
【材料】2人分(1人前 128kcal)
 ブロッコリー 180g
 ベーコン 20g
 にんにく 1かけ
 オリーブオイル 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 塩・こしょう 少々

- 作り方**
- ブロッコリーは小房に切り分けて、耐熱容器にいれ、軽くラップをかけレンジで2分加熱する。
 - にんにくはみじん切りにする。ベーコンは細切りにする。
 - フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらベーコンを加え1分ほど炒める。
 - ブロッコリーも加え中火にし、2分ほど炒め、しょうゆ、塩こしょうを加え1分ほど炒めたら完成。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

妊娠・出産をきっかけに ぜび禁煙を

5月31日は「世界禁煙デー」です。喫煙による健康への悪影響についてはさまざまなものがあります。例えば、乳幼児期に受動喫煙をした子どもは気管支炎や肺炎、喘息を発症しやすいといわれています。また、母親の喫煙や受動喫煙により血中にニコチンが入り込み、授乳児に夜泣きや不機嫌、嘔吐や下痢などの症状がみられることもあります。

幸手市の妊婦の喫煙率は2%ですが、生後4か月の母親では8%に増加。父親に関しては36%が喫煙している現状があり、家族みんなで禁煙することが大切です。
 (令和2年度アンケートより)

- ▼禁煙の準備
- 7日前から行う5つのこと
 - ①禁煙開始日を設定しよう！
 - 禁煙理由もあわせて書き出しておけば、禁煙開始後に辛くなったとき、初心に戻って禁煙について考え直すことができます。
 - ②吸いたい気持ちの 対処法を考えよう！
 - 禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状(禁断症状)が現れます。たばこを吸いたい気持ちは長く続いても3分から5分です。タバコが吸いたくなったら顔を洗う、冷たい水を飲むなど、どうしたらたばこを吸わないでいられるかを事前に考えておきましょう。
 - ③自分の喫煙パターンの 傾向を知ろう！
 - どんな時に吸っているのかを知るため自身の生活リズムから見直しを行っていきましょう。
 - ④禁煙治療や補助薬の検討も
 - 禁煙成功を確実にするために禁煙治療や補助薬についても検討してください。なお妊婦や授乳中の人は主治医と相談した上で行いましょう。
 - ⑤「禁煙治療用アプリ」を 味方にしよう！
 - デジタル機器を使って禁煙を強力にサポートしてくれるアプリもあります。

☆大切な家族や自身のために、禁煙について取り組んでみませんか。
 参考 厚生労働省e-ヘルスネット

