

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 6月6日(月)、21日(火)、7月4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 6月17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)

※体組成測定のための予約も可能です。

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 6月17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

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。

歯と口の健康週間

乳幼児健康診査

※対象児には個別通知を行います。場所 ウェルス幸手検診ホール

6月4日(土)～10日(金)は「歯と口の健康週間」です。市内の小学生から募集した啓発標語を、6月4日(土)から約1か月間市ホームページで掲載します。ぜひご覧ください。



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
6月2日(木) 午後1時30分～3時	歯科医のお話と歯科健診 妊婦さんの食生活
6月9日(木) 午後1時30分～3時	助産師のお話と妊婦体操
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

日時	健診および対象
6月7日(火)	4か月児健康診査 令和4年1月生まれの児
7月5日(火)	4か月児健康診査 令和4年2月生まれの児
6月30日(木)	10か月児健康診査 令和3年8月生まれの児
6月8日(水)	1歳6か月児健康診査 令和2年11月生まれの児
6月22日(水)	3歳5か月児健康診査 平成31年1月生まれの児

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 ①6月7日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時、②7月9日(土)午前10時～正午、午後1時15分～4時

場所 ①ジョイフル本田幸手店、②エムズタウン幸手

※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

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、ご相談ください。

対象 乳幼児(未就学児)と保護者

内容 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による個別相談

かるがも相談

「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、公認心理師が相談に応じます。

対象 乳幼児(未就学児)と保護者

費用 無料

健康日本21 幸手計画 (第3次)

歯と口の健康週間

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯の病気について知り、予防策を実践し、健康な歯と口を守っていきましょう。

▼むし歯の原因って？

「歯の質」「細菌」「砂糖」「時間」の4つの要素が重なることでむし歯の原因となります。細菌が増えたり、砂糖の多いものをだらだらと飲んだり食べたりすると、歯を溶かしてしまう酸が発生させ、むし歯のリスクが高まります。

▼歯周病の原因って？

歯周病の主な原因は歯に付着するプラークの中にいる歯周病菌です。プラークを毎日取り除かないと、細菌の量が増えて歯周病は進行します。痛みがないため、気づくことなく10年以上

かけて、ゆっくりと進んでいるのが歯周病の特徴です。

▼健康な歯を守るための予防策

①毎食後のブラッシングと歯間ケア

小学生までは寝る前の仕上げ磨きも忘れずに行いましょう。

②食事面について

食事バランスに気をつけ、唾液をよく出すために噛み応えのある食材を積極的に取り入れ、よく噛んで食べましょう。また、甘いものは控えるにしましょう。

③生活習慣について

たばこを吸わない、十分な睡眠をとるなど規則正しい生活を送りましょう。

④健診を受けましょう

定期的にかかりつけの歯科医を受診し、歯の状態の確認を行います。

健康で元気に楽しく生活するために、今後も歯を大切にしていきましょう。



歯科訪問診療(往診)を行っています

幸手市歯科医師会では、訪問診療に必要な専用機材を整え、通院困難な状態にある人などへの訪問診療を実施しています。

また、通院が困難な人への歯科医師のご紹介、歯や口の中のことでお悩みの人への相談窓口を設置していますので、ぜひご利用ください。

【相談窓口】

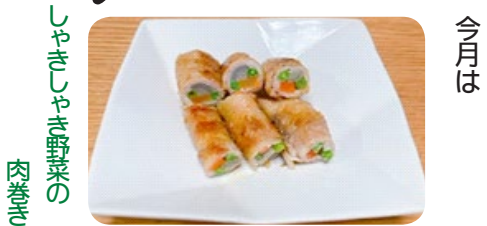
大宮歯科医院 ☎(43)0485
健康増進課 ☎(42)8421

※下記の歯科医院に直接申し込むこともできます。

新井歯科医院 ☎(48)2613	佐伯歯科クリニック ☎(44)1818
出井歯科医院 ☎(42)0902	さくら矯正歯科 ☎(43)1553
岩上歯科医院 ☎(43)3839	高柳歯科医院 ☎(42)0270
梅本歯科医院 ☎(43)6200	玉木歯科医院 ☎(42)8885
遠藤歯科医院 ☎(43)5288	戸川歯科医院 ☎(42)7452
大宮歯科医院 ☎(43)0485	永井歯科医院 ☎(43)5171
柿沼歯科医院 ☎(42)0579	那須歯科医院 ☎(43)4570
グリーン歯科医院 ☎(44)1750	堀中歯科医院 ☎(44)0916
小林歯科医院 ☎(42)8181	みつば歯科エムズ'タウン幸手 ☎(40)3283
駒橋歯科医院 ☎(42)0271	宮田歯科医院 ☎(43)6333
小森谷歯科医院 ☎(43)0888	れおデンタルクリニック ☎(42)1133
昆歯科医院 ☎(42)7480	

※詳しくは幸手市歯科医師会ホームページ (<http://www.satte-dental.jp/>) へ

がんきアップメニュー



今月は、かみかみメニューの紹介です。よく噛むことで満腹中枢を刺激し、食べすぎを防止し、肥満を予防します。よく噛んで食べて、健康な身体を作りましょう。

【材料】2人分(1人前 446kcal)

豚バラ肉(薄切り) 160g(6枚)
にんじん、ごぼう 各40g
いんげん 40g(6本)
小麦粉、植物油 大さじ1/2
塩、こしょう 少々
①しょうゆ、酒、みりん 大さじ1と1/2
②砂糖 大さじ1

作り方

- ①ごぼうは5mm角の8cm長さの棒状に6本分切り、水につけてあくを取る。にんじんは皮をむき、ごぼう同様に切る。
- ②①をそれぞれ3分固めにゆで、いんげんはへたを落とし中火で1分ゆで、ざるにあげ、粗熱を取り、半分に切る。
- ③豚肉を広げ、軽く塩コショウする。豚肉1枚につきにんじん1本、ごぼう1本、いんげん2本を巻き、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンに油を入れて中火で熱し、③の巻き終わりを下にして2分焼いたら、転がしながら全体に火を通す。
- ⑤Aを加えて、焼き絡めたら完成。