

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 7月4日(月)19日(火)、8月9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 7月22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 7月22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。

場所 ウェルス幸手検診ホール

※7月5日のみウェルス幸手トレーニング室。

日 時	健診および対象
7月 5日(火)	4か月児健康診査 令和4年2月生まれの児
8月 2日(火)	4か月児健康診査 令和4年3月生まれの児
7月21日(木)	10か月児健康診査 令和3年9月生まれの児
8月 4日(木)	10か月児健康診査 令和3年10月生まれの児
7月20日(水)	1歳6か月児健康診査 令和2年12月生まれの児
8月 3日(水)	1歳6か月児健康診査 令和3年1月生まれの児
7月27日(水)	3歳5か月児健康診査 平成31年2月生まれの児

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。

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応じます。

日時 7月20日(水)、8月3日(水)、9月7日(水)

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。

乳がん個別検診指定医療機関が追加されました

対象 令和4年4月1日時点で40歳以上の偶数年齢の女性

医療機関

①庄和中央病院(春日部市金崎28) ☎048(746)3122、②春日部中央総合病院(春日部市緑町5-9-8) ☎048(736)1221

※広報さて5月号でお知らせしました子宮がん個別検診指定医療機関のうち、産婦人科木村医院につきましては、検診開始時期が決まりましたらお知らせします。

夏休み親子クッキング教室

日時 7月25日(月)、7月26日(火)午前10時～午後1時(受付9時40分)

場所 ウェルス幸手2階調理実習室

内容 管理栄養士による栄養ミニ講話、親子で調理実習

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 各日5組(先着申込み順)

費用 200円(大人・子ども各1人)

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん3枚、タオル、水筒、筆記用具

主催 幸手市食生活改善推進員協議会

申込み 7月6日(水)から15日(金)までに電話

体がだるい、集中できない／
もしかして・・・**熱中症**かも

屋外で2m以上離れているときはマスクを外しましょう

マスクをつけているときは・・・
●激しい運動をしない
●のどが渇いていなくてもこまめに水分補給(1時間ごとにコップ1杯)
●気温・湿度が高いときは特に注意(涼しいところで安静に！)

どんな時にマスクをつければよいの？
☆屋外での会話でも、人との距離が2m以上離れていないとき
☆屋内で会話をするとき
☆屋内でほかの人との距離が2m以上離れていないとき(通勤ラッシュ時や人込みの中など・・・)
☆高齢者と会うとき
☆病院に行くとき

就学前のお子さんについて
マスク着用を一律には求めています。また、2歳未満のお子さんについてはマスクの着用は推奨しません。

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています！
エアコンを上手に使いましょう！
特に熱中症になりやすいのは
・65歳以上の高齢者
・エアコンのない屋内

熱中症の応急手当
・涼しい場所で衣服をゆるめ、安静にする
・体を冷やす
・水分を取る
公共施設で休憩できます！
気分が悪くなったら、このポスターのある公共施設で休憩できます
熱中症にご注意ください
直射日光を避け、こまめに水分を補給し、熱中症を予防しましょう
詳細は市ホームページを確認▲



これから夏休みに入り、家庭で食事をとることも多くなると思います。

旬の枝豆を使って、親子で楽しく食事・おやつの一品として作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分(1人前 235kcal)

- 春巻きの皮 3枚
- 冷凍枝豆(生のものでも可) 60g
- ナチュラルチーズ 30g
- 小麦粉 小さじ2
- 水 小さじ3
- 植物油 大さじ1と1/2
- 黒こしょう お好みで

【作り方】

- ①春巻きの皮を4等分に切る。
 - ②冷凍枝豆は電子レンジで30秒(600w)加熱する。
 - ③枝豆とチーズを皮の中心より少し手前に横向きに並べる。
 - ④皮の四方に水溶き小麦粉をぬり、くるくる巻く。両端をしっかり押さえてくっつける。
 - ⑤フライパンに油を熱し、きつね色になるまで弱めの中火で片面1分ずつ焼いたら完成。
- ☆お好みで黒こしょうをつけてもよい。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

健康のために『習慣』を味方にしよう

幸手市では、糖尿病や高血圧の改善に力を入れ、啓発・健康指導などを行っています。

みなさんの健康への意識の高まりもあり、糖尿病や高血圧に起因して起こりやすい「心筋梗塞」や「脳梗塞」などの割合は改善し、埼玉県平均に近づいています。

生活習慣病は、その人の『健康に悪い習慣』が、長年にわたリ繰り返されることで顕在化します。

保健師(栄養士)は、健診結果を説明する中で、「悪い数値が出た原因は何か」を質問をすることがあります。

この質問をすると「健康に気をつけて生活しているはずなのに……」という回答が返ってくる

ることがあります。

その通り、健康に気をつけて生活をされているのだと思います。ただ、『健康に悪い習慣』となっていることに『自分で気づく』のは難しいです。

健康に良いからと、乳製品を取りすぎると脂質異常になるかもしれないし、減塩に気を付けているつもりでも、摂取する塩分量が多く、高血圧や動脈硬化を促進してしまうかもしれません。

健康になるためには、まず健康に悪い影響を与えているかもしれない『習慣』を見つけることが大切です。

そのために、自分ではない誰か(できれば保健師や栄養士など健康に知識のある人)に自分の生活を分析してもらうことをお勧めします。あなたが気づいていない『習慣』が見つかるかもしれません。

幸手市でも、成人健康相談や健康についての講話など実施しています。ぜひご利用ください。