

健康ガイド

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 8月9日(火)、22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 8月26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 8月26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

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 8月16日(火)

対象 令和4年3月生まれの児

日時 9月6日(火)

対象 令和4年4月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 9月8日(木)

対象 令和3年11月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時 9月7日(水)

対象 令和3年2月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

日時 8月31日(水)

対象 平成31年3月生まれの児

※日程など変更となる場合があります。

レディース集団検診受付中！

実施日 8月23日(火)、9月5日(月)、10月28日(金)、11月10日(木)、11月28日(月)、12月14日(水)、令和5年1月29日(日)、2月28日(火)

受付時間 ①午後0時30分、②0時45分、③1時、④1時15分、⑤1時30分、⑥1時45分、⑦2時、⑧2時15分、⑨2時30分、⑩2時45分

※⑧～⑩は子宮頸がん検診のみ。

場所 ウェルス幸手検診ホール

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。

内容

・乳がん検診／視触診・マンモグラフィ(乳房X線)

・子宮頸がん検診／内診・視診・子宮頸部細胞診

対象

・乳がん検診／40歳以上の偶数年齢の女性

・子宮頸がん検診／20歳～39歳および40歳以上の偶数年齢の女性

※令和4年4月1日現在。

費用

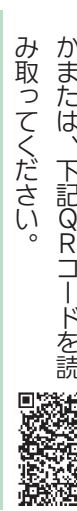
・乳がん検診 40歳代(X線撮影2方向) 1500円

50歳以上(X線撮影1方向) 1300円

・子宮頸がん検診 900円

申込み インターネットまたは電話

※「幸手市 各種検診」で検索するかまたは、下記QRコードを読み取ってください。



愛の献血

日時 8月16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。

※都合により日時が変更となる場合があります。



がんワンストップ電話相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員などによる相談会を開催しています。

対象 県内在住、在勤する就労中のがん患者

※休職中の人も含む。

費用 無料

申込み 電話、メールまたは県ホームページから県疾病対策課へ事前申し込み

※相談は電話で1回につき30分までです。日程など詳細は、県ホームページ(埼玉県がんワンストップ)で検索するか、左記QRコードからご確認ください。

予約問合せ 県疾病対策課 ☎048(830)3951、✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp



今月は

アボカドと

トマトの和えもの

今回は減塩メニューの紹介です。酢の酸味とごま油の風味を生かし塩分量を抑えています。

また、熱中症予防にも効果的なカリウムを豊富に含みます。是非日々の食事に取り入れ暑い夏を乗り切りましょう。

【材料】2人分

アボカド 60g (1/2 個)
酢 大さじ 1/2
トマト 100g (1/2 個)

【A】

ごま油 小さじ 1/2
塩 ひとつまみ
すりごま 小さじ 1/2
砂糖 小さじ 1/2

【作り方】

- ①アボカドの皮をむき、一口大に切ってボウルに入れる。すぐに酢をふりかけ和える。
- ②一口大に切ったトマトと【A】の材料を①のボウルに入れて和える。

(1人前 121kcal、カリウム 282mg、塩分 0.3g)

健康日本21 幸手計画 (第3次)

夏休みも

早寝早起き朝ごはん、規則正しい生活を、

就学前から学童期にかけては生活習慣を確立する重要な時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で8月も元気に過ごしましょう。

健康なからだを作るために大切な朝ごはん

健康に過ごすためにはご飯、パン、麺類などの主食だけでなく、体をつくる源になるたんぱく質を含む主菜(魚・肉・卵・大豆製品料理)、からだの調子を整えるビタミン・ミネラルを豊富に含む副菜(野菜や海藻)も必要です。主食・主菜・副菜で不足しがちな栄養素を補う乳製品や果物も追加できるといいですね。

◎朝食をしっかりと食べるために

- ・夕食後は食べない。
- ・夜は遅くとも9時台には布団に入る。
- ・朝食は毎日決まった時間に食べる。
- ・朝食時間の30分前までには起きる。
- ・ゆで卵、納豆、チーズなど手軽に食べられる食材を活用する。

▼体をしっかり動かそう

熱中症には気をつけて運動やラジオ体操、外遊びをして体を動かす時間を設けましょう。お風呂掃除や掃除機がけなど家の手伝いも積極的にしましょう。

▼睡眠時間もしっかりとろう

寝る時間、起きる時間が幼稚園や学校があるときよりも遅くならないように気をつけましょう。睡眠時間は未就学児は10～13時間、学童児は9～11時間必要です。夏休みだから少しだけ遅くても大丈夫と思って過ごしていると、9月に元に戻るのが大変です。8月も変わらず規則正しい生活をおくりましょう。