



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 9月12日(月)、27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 9月16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 9月16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。

日時	健診および対象
9月6日(火)	4か月児健康診査 令和4年4月生まれの児
10月11日(火)	4か月児健康診査 令和4年5月生まれの児
9月8日(木)	10か月児健康診査 令和3年11月生まれの児
9月7日(水)	1歳6か月児健康診査 令和3年2月生まれの児
9月14日(水)	3歳5か月児健康診査 平成31年3月27日～4月生まれの児

愛の献血

※日程などは変更となる場合があります。
日時 ①9月13日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時、②23日(金・祝)午前10時～正午、午後1時15分～4時
場所 ①幸手市役所、②エムスタウン幸手
※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、落ちています。

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

かゝるがも相談

「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の相談に公認心理師が応じます。
日時 10月19日(水)、11月2日(水)

知らせてほしい、心のSOS

9月10日から16日まで自殺予防週間、心がもやもやしたり、ざわついたたり、一人で悩まず、伝えることから。
▼よりよいホットライン(24時間・無料)
☎0120(2)79(3)3388
※050で始まるIPP電話やLINEOUTからは☎050(3)655(0)279



新型コロナウイルスからご自身や大切な人を守る

ワクチンを接種しよう

ウイルスから身を守る
ワクチン
3回目、4回目のワクチン接種を!

換気しよう

ウイルスを追い出す
換気
エアコン使用中でもこまめな換気を!

マスクは正しく着用しよう

うつらない、うつさない
マスク
混雑する場所や会話時は正しく着用を!

熱中症に注意しつつ、引き続き「感染防止対策」の徹底をお願いします。

▼ご家庭内では

- 外出前の検温と帰宅時の手洗い・消毒を
- エアコン使用中でもこまめな換気を
- 重症化リスクや症状に応じた検査・診療を

▼旅行時には

- 出発前や戻った際には、できるだけ検査の活用を
帰省・旅行先でも感染防止対策を忘れずに

▼人と会う際は

- 正しくマスクを着用するなど、
感染防止対策の徹底を

▼外出や会食時には

- 発熱などの症状があれば外出を控えて
- 大声は控え、飲食時以外はマスク着用
- 長時間の会食はできるだけ控えて
- 混雑している場所や時間をできるだけ避け、
外出時は人との距離を確保

がんきアップメニュー



今月はピーマンの彩り野菜詰め

今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。まだまだ暑い日が続く9月も、野菜をたっぷり摂って元気に過ごしましょう。

- 【材料】2人分
- ピーマン 80g (3個)
 - にんじん 30g (1/4本)
 - たまねぎ 45g (1/8本)
 - トマト(完熟) 80g (1/4個)
 - ハム 1枚
 - オリーブ油 大さじ1/2
 - にんにくチューブ 1cm
 - トマトケチャップ 大さじ1
 - 顆粒コンソメ 大さじ1/4
 - 塩 少々

【作り方】

- ①にんじん、たまねぎ、トマトを1cm角、ハムを1cm四方に切る。
- ②フライパンに①を入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、にんじん、たまねぎの順で炒める。油が全体に回ったら、トマトとハムを加えて炒める。
- ③②を加えて、水分が飛ぶまで炒める。
- ④ピーマンを縦半分に切り、ヘタと種をとる。お皿に並べラップをかけたら、600wで30秒加熱する。
- ⑤④に③を盛りつけたら、完成。

(1人前 87kcal、野菜 115g)

健康日本21 幸手計画 (第3次)

精密検査受診で、早期発見・治療

▼年に1度の検診で、体のメンテナンスを

検診は自身の健康状態を把握する方法のひとつです。日本人の死亡原因第1位であるがんを早期発見するために、特定健診などあわせて、がん検診も受診することをお勧めします。

がん検診は2段階です

市がおこなう一次検診は、がんの可能性が疑われる人のふるい分けにすぎません。結果が要精密検査であった場合は、医療機関で詳しい検査を受けて、初めてがん検診は完了します。

例えば、市内でがんと診断された人の数が最も多い、大腸がんの一次検診は、便の中に血が混ざっているか調べるものです。そのため、精密検査となった人からは、「待たさず」「たまたまだ」という声を聞きます

が、出血の原因がポリープやがんである可能性があります。早期発見のために、精密検査でしっかり確認しましょう。

▼早期発見ができれば…

一次検診の最大のメリットは、自覚症状のない早期の状態で見つけられることです。

大腸がんの臨床病期別5年生存率

臨床期別	I	II	III	IV
生存率	98.5%	89.9%	84.2%	22.0%

(2008年-2010年：全国がんセンター協議会 加盟施設での診断治療症例)

全国例	14,706	病期判明率	95.10%
手術症例	12,933	追跡率	97.20%

【日本対がん協会ホームページより】

特に大腸がんは、右の表のとおり、早期発見することで、5年生存率が95%以上になると言われています。大腸以外のがんについても、一般的に「治療に際する身体への負担や医療費が少なく済む」「入院期間や職場復帰までの期間が短く済む」といったメリットがあります。

9月は健康増進普及月間です。ぜひ年に1度の検診で自身の体の声を耳を傾けてみませんか。