

# 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 11月8日(火)、21日(月)、12月5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 11月18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。



健康増進課 ☎0480(42)8421

### 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

▼4か月児健康診査  
 日時 12月6日(火)  
 対象 令和4年7月生まれの児  
 ▼10か月児健康診査  
 日時 11月17日(木)  
 対象 令和4年1月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査  
 日時 12月7日(水)  
 対象 令和3年5月生まれの児  
 ▼3歳5か月児健康診査  
 日時 11月30日(水)  
 対象 令和元年6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  
 ※日程が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 11月15日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～午後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。  
 ※日時が変更となる場合があります。

### 検診日程追加しました!

▼複合検診  
 日時 令和5年2月10日(金)午前8時30分～11時30分

場所 ウェルス幸手  
 検診項目 胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、風しん抗体検査  
 ▼300円で受診可能！骨粗しょう症検診  
 日時 11月24日(木)、12月17日(土)、令和5年1月30日(月)、午前8時30分～11時30分  
 場所 ウェルス幸手  
 対象 女性：40、45、50、55歳、60歳以上の人  
 男性：70歳以上の人  
 ※年齢は令和4年4月1日現在。  
 ※過去の検診で精密検査となった人骨粗しょう症で通院中、服薬中の人は受診できません。

申込み 複合検診、骨粗しょう症検診ともに電話または下記QRコード(申込み順)  
 ※ご不明な点はお問い合わせください。



### パパママ教室

▼お産の準備と妊婦体操  
 日時 11月8日(火)午後1時30分～3時  
 ▼赤ちゃんのおふる実習  
 日時 11月13日(日)  
 1部 午前9時30分～10時30分  
 2部 午前10時30分～正午  
 場所 ウェルス幸手  
 対象 出産予定日がおおむね令和4年12月～令和5年3月の市内在住の妊婦とそのご家族  
 申込み 電話にて  
 ※1日目の参加も可能です。  
 ※前日まで予約を受け付けております。

### そのほか



麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動  
 麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、健康を害する大変危険なもので、自分の人生だけでなく、家族など周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。特に大麻は、「体に害がない」などの誤った情報で若者を中心に乱用が増加しています。  
 薬物の誘いには、はっきり断りましょう。薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの人は、ご相談ください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101、埼玉県薬務課 ☎048(830)3633

### さっちゃん子育て応援ナビ

幸手市の子育て応援アプリができました！市の子育て情報を調べられます。予防接種スケジュールの作成、接種予定日をプッシュ通知やメールでお知らせする機能もあります。左記QRコードからアプリのダウンロードができますので、ぜひご利用ください。



iOS用



android用

### 米料理教室

日時 11月16日(水)午前10時～午後1時  
 場所 ウェルス幸手2階調理実習室  
 内容 栄養ミニ講話、調理実習(埼玉の郷土料理「かてめし」など)  
 定員 15人(申込み順)  
 対象 市内在住の20歳以上の人

今月は「和食の日」メニューの紹介です。語呂合わせで「いい日本食」の日となる11月24日は「和食の日」とされています。今回のメニューは日本の伝統的な調味料で味付けした一品です。お弁当の一品にもおすすめです。ぜひご家庭で取り入れてみてください。

【材料】2人分(1人前 155kcal)  
 鶏もも肉 100g こんにやく 120g  
 ごま油 大さじ1  
 調味料  
 酒 大さじ1 みりん 大さじ1/2  
 みそ 大さじ1/2  
 【作り方】  
 ①鶏もも肉を1.5cm角程度に細かく切る。こんにやくを一口大にちぎる。  
 ②鍋に湯を沸かし、①のこんにやくを3分ほどゆでてざるにあげておく。  
 ③熱したフライパンにごま油をひき、鶏もも肉を焼き付け、焼き色がついてきたら炒める。  
 ④③のフライパンにこんにやくを加えて炒める。  
 ⑤こんにやくの水分がとんでキュッキュツと音がしてきたら、調味料を加えて炒め、水分がなくなったら完成。

### 離乳食 貧血にご注意を!

乳児は生後6か月頃になると、成長発達に必要なエネルギーと栄養素は母乳やミルクだけでは不足してしまいます。さらに、離乳食後半に注意したいのが鉄の不足による貧血です。

▼鉄の不足量  
 赤ちゃんがお腹の中で母親からもらった鉄のストックは、生後6か月ほどでなくなるため、食べ物から鉄の補充が必要になります。600ミリリットルの母乳には24ミリグラムの鉄が含まれていますが、そのうち腸から吸収できる鉄分はその半分だけです。この時期の赤ちゃんに必要な鉄を母乳だけで与えるとなると、2400ミリリットルが必要になるため、母乳だけでは不足してしまいます。

▼鉄は脳の成長に必要な栄養素  
 WHOでは2歳未満で鉄が不足すると脳の発達と学習面に影響すると注意を呼び掛けています。鉄が多く含まれる食材の例として、豆腐、納豆、カツオ、マグロ、小松菜、ほうれん草、ひじき、レバーペーストがあります。鉄を含むベビーフードもあるので活用するのもよいでしょう。鉄は、大人も不足しやすい栄養素のため、親子で色々な調理方法に挑戦して、楽しく食べたいですね。

市では、成長の節目である4か月、10か月、1歳6か月、3歳5か月に乳児・幼児健診を実施しています。また、乳幼児健康相談を毎月2回実施しています。離乳食の進み方を確認する機会として活用しましょう。また、子育て総合窓口もぜひご利用ください。



問合せ  
 子育て総合窓口(ウェルス幸手内)  
 ☎(42)8457・FAX(42)2130