



健康増進課から 健康相談



※完全予約制にて実施します。ご希望の人はお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 12月5日(月)、20日(火)午前9時〜11時
※1人につき20分。

▼成人健康相談
日時 12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(体重測定、血圧測定、尿検査など)
※体組成測定のみ予約も可能です。

▼食生活相談
日時 12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

※対象児には個別通知を行います。

▼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 12月1日(木)
対象 令和4年2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 12月21日(水)
対象 令和元年7月生まれの児

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
※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。

子宮頸がん予防ワクチンの接種を逃した人へ

令和4年7月6日時点で接種歴が3回分に達していない対象者に予防接種を郵送しています。予防接種を紛失した人や幸手市に転入された人で接種を希望する場合は、健康増進課までご連絡ください。
対象 接種時に幸手市に住居登録のある平成9年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた女子

そのほか



ノロウイルスによる食中毒にご注意を!

ノロウイルスによる食中毒は、11月から増加し、12月頃からの冬季を中心に多く発生しています。手指や食品などを介し、主に口から感染します。患者の便やおう吐物からは多量のウイルスが排出され、人から人へも感染が広がります。しっかりと対策しましょう。
①手洗いしましょう。2度洗いが効果的です。
②加熱調理する料理は中心部まで十分に火を通しましょう。

新型コロナウイルス感染症の後遺症にお悩みの人へ

▼新型コロナウイルス感染症後遺症とは?
新型コロナウイルスに感染した後、療養期間が終了したにもかかわらず症状が慢性化したり、異なる症状が新たに発症する症状です。
▼症状は?
代表的な症状は倦怠感、咳・痰、嗅覚・味覚障害や脱毛・頭痛、集中力低下、抑うつなどが挙げられます。

▼後遺症が心配な場合
後遺症外来を行う医療機関にご相談ください。埼玉県では、県のホームページで新型コロナウイルス後遺症の診療を行う医療機関を公表しています。詳細は下記QRコードから県ホームページをご覧ください。



問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101
後遺症全般について
県保健医療部新型コロナウイルス対策担当 ☎048(830)7961
新型コロナウイルス全般について
県新型コロナウイルス全県サポートセンター ☎0570(783)770

接種期限 令和7年3月31日まで
費用 無料(幸手市の予防接種券使用)
※委託医療機関は市ホームページをご覧ください。

大人の風しん抗体検査・予防接種

風しんのまん延を予防するため、接種機会の無かった対象者に対し、無料で風しん抗体検査・予防接種を実施します。
令和4年6月30日時点で風しん抗体検査未受診者に対して、無料抗体検査・予防接種クーポン券を郵送しています。
紛失してしまった人や幸手市に転入された人は健康増進課までお問い合わせください。
対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性で風しん抗体検査予防接種未受診者
期限 令和7年3月31日まで

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。



健康日本21 幸手計画 (第3次)

コロナ禍のお酒の賢い飲み方

長引くコロナ禍の中で、今年のクリスマスや年末年始こそは、家族や友人と楽しくお酒を飲みたいと考えている人も多いのではないのでしょうか。この機会に、ご自身のお酒の飲み方を振り返ってみませんか?

▼お酒の適量と太りにくい飲み方

アルコールの適量の目安は、日本酒なら一合、ビールなら中ビン1本(500ml)、酎ハイでは1缶(350ml)程度です。女性や高齢者は、この半量です。食べながらお酒を飲むことで、胃の粘膜への負担をやわらげ、アルコールの吸収を緩やかにします。揚げ物や塩気の強いものを選ぶと、メタボや体重増加に拍車がかかります。おつまみは、焼き物、酢の物、生肉、蒸し物など野菜サラダ、冷ややっこ、枝豆、豚しゃぶ、刺身など(を意識して選ぶことがコツです)。

▼肝臓にも週休2日制を

肝臓で日本酒2合のアルコールを分解するには6〜7時間かかります。肝臓の負担を軽減するためにも、週に2回は休肝日を作りましょう。

▼晩酌は就寝3時間前までに

寢酒は、質の良い睡眠の妨げになります。晩酌をするなら、眠る3時間前までに終わっておくことが大切です。

▼飲酒の誘いや付き合いが多い人の工夫

お酒を飲むときは、あらかじめ終了時間を決めておくことで、飲みすぎの防止になります。また、ノンアルコール飲料を飲む、強いアルコール飲料は薄めて飲むことも大切です。アルコールの間に水を飲むことも意識しましょう。
お酒は、適量を飲めば疲労回復やストレス解消に役立ちます。賢い飲み方を身につけて、自分の健康を守りましょう。まずは、できそうなことから始めてみてはいかがでしょうか。

げんきアップメニュー

今月は
たんぱく豆乳
坦々ラーメン

今回のメニューは、アクセントとなるにんにくやすりごまなどを使って、汁まで飲んでも1杯あたり食塩2gのラーメンとなっています。これからの寒い時期にご家庭で作ってみたいいかがでしょうか。

- 【材料】2人分 (1人分532kcal)
食塩相当量 2.0g/1人前あたり
中華茹で麺(2玉) 240g、豚ひき肉 100g、もやし 1袋(200g)
ニラ 1/4束(30g)、減塩しお 小さじ1/2、ごま油 大さじ1
卵 1個、減塩しお(ゆで卵用) 少々
- | | |
|-------------|----------|
| すりおろしにんにく | 2かけ分 |
| A 水 | 1と1/2カップ |
| 減塩丸鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| 豆乳(無調整) | 1/2カップ |
| B ラー油 | 小さじ2 |
| すりごま | 大さじ2 |

- 【作り方】
①ニラを適当な長さに切る。鍋に湯を沸かし、減塩しおと卵を入れて中火で6分ゆでる。ゆでたら冷水にあげ、殻をむき、縦半分に切る。
②フライパンでごま油を熱し、ひき肉に火が通るまで中火で炒める。中火から弱火にし、もやし、ニラ、減塩しおを加えて炒める。
③鍋にAを入れて煮立たせたら、そこにBを加える。
④鍋に湯を沸かして、麺を規定の時間ゆでる。
⑤器に麺と②を盛りつけ、③を注ぎ入れる。最後に縦半分に切った卵を盛りつけたら完成。
～減塩調味料が用意できない場合～
減塩しお「小さじ1/2」を通常の食塩「ミニスプーン1/2弱」へ、減塩丸鶏がらスープの素「小さじ2」を通常の丸鶏がらスープの素「小さじ1強」へ置き換えることで作ることができます。

