健康ガイド

健康増進課☎0480(42)8421

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　1月10日(火)、23日(月)、2月6日(月)　午前9時～11時

※1人につき20分。

内容　身体測定と保健師・管理栄養士による個別相談

▼成人健康相談

日時　1月20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)

※体組成測定のみの予約も可能です。

▼食生活相談

日時　1月20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

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。

※対象児には個別通知を行います。

▼4か月児健康診査

日時　1月17日(火)

対象　令和4年8月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時　1月19日(木)

対象　令和4年3月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時　1月18日(水)

対象　令和3年6月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

日時　1月25日(水)

対象　令和元年8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。

愛の献血

日時　1月10日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

場所　幸手市役所

※献血カードを持参してください。

※日時が変更となる場合があります。

レディース集団検診

残りわずかです。

日時　1月29日(日)、2月28日(火)

乳がん検診／午後0時30分～2時

子宮がん検診／午後0時30分～2時45分

場所　ウェルス幸手検診ホール

内容　乳がん検診／視触診、マンモグラフィ
子宮頸がん検診／内診、視診、子宮頸部細胞診

申込み　電話またはインターネット※【幸手市　各種検診】で検索するか、下記QRコードを読み取ってください。

ストレスとの上手な付き合い方講座

▼ストレスは人生のスパイス

誰しも何かしらのストレスと戦っているもの。ストレスをマイナスばかりに捉えず、向き合い方、上手に付き合うヒントを学んで、こころも健康に過ごしませんか。

日時　1月30日(月)午後1時30分～3時

場所　ウェルス幸手2階研修室

講師　菊池礼子氏(公認心理師・臨床心理士)

対象　市内在住の20歳以上の人

定員　30人程度(申込み順)

申込み　健康増進課に電話

健康日本21幸手計画(第3次)

若いうちから骨骨(こっこっ)貯骨で骨粗しょう症予防

骨粗しょう症と聞くと、「高齢になるとなりやすい」とイメージされていませんか。骨粗しょう症は、加齢による骨の劣化と「骨密度の低下」により骨強度が低下する疾患です。若い人も油断せず、ご自身の骨について考えてみてはいかがでしょうか。

▼貯骨のために最適な時期とは

骨へのカルシウム蓄積速度は、思春期前半に最大になり、20代～40代前半に骨塩量(カルシウムやリンなど)は最大を示します。そのため、「思春期」から十分なカルシウムを摂取して、20歳前後までに骨塩量を高めることが将来の骨粗しょう症予防に重要です。

▼骨吸収と骨形成

ヒトの身体の中では、古い骨を壊す「骨吸収」と新しい骨を作る「骨形成」が行われています。しかし、加齢や閉経により骨吸収が骨形成を上回ることで、骨密度の低下をもたらします。骨密度低下予防には、食事と運動が重要です。

▼カルシウム摂取量の現状と骨粗しょう症予防のための食事

令和元年度国民健康栄養調査では、カルシウムの平均摂取量が、女性494mg／日、男性503mg／日で、推奨量と比較して約150～300mg不足しています。不足分を補う具体例として、牛乳コップ1杯で220mg、木綿豆腐約1／2丁で180mg、納豆1パックで45mgなどの摂取ができます。また、カルシウムの吸収にはビタミンD(鮭やキノコ)やビタミンK(納豆、青菜類)を多く含む食品の摂取がおすすめです。普段の食事に、意識してプラスしていきましょう。

▼骨粗しょう症予防のための運動

骨への刺激が加わるウォーキングや筋トレが推奨されています。

カルシウムの吸収を促すビタミンDは日光浴をすることでも生成されるため、日中のウォーキングは有効です。

「生涯骨太！　骨粗しょう症予防教室」(上記参照)では専門医の話や具体的な運動についても取り上げます。

ぜひ、ご参加ください！

特集　貯骨(ちょこつ)とから始めよう！

生涯骨太！骨粗しょう症予防教室

骨密度のピークは40歳代と言われており、将来転倒骨折を引き起こさないためには、若い頃から『貯骨』することが大切です。

日　時　1月28日(土)　午後1時30分～3時45分
※受付は1時15分から。

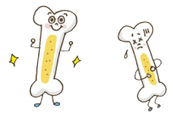
場　所　ウェルス幸手2階研修室

内　容　第1部　専門医による講話
堀中晋　先生(堀中病院院長)
第2部　健康運動指導士による運動講座
鹿毛仁子　先生

対　象　市内在住の20歳以上の人

定　員　30人(申込み順)

申込み　健康増進課に電話



骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は自覚症状がほぼありません。骨密度を知りたい人はぜひ受診してください。今年度ラストチャンスです！

日　時　1月30日(月)午前8時30分～11時30分

場　所　ウェルス幸手検診ホール

対　象　女性／40、45、50、55、60歳以上の人
男性／70歳以上の人

費　用　300円

申込み　電話または右記QRコードから

■もし、「要精密検査」と言われたら……

医療機関で精密検査を受けましょう。医療機関によっては、介護が必要となる原因になりやすい太ももの足の付け根(大腿骨頸部)や背骨の状態を詳しく検査することもできます。

骨粗しょう症の診断・治療が受けられる市内医療機関の一覧は右記QRコードから確認できます。

げんきアップメニュー

今月は

焼きごぼうと豚肉のサラダ

今月は「かみかみメニュー」の紹介です。今が旬のごぼうをたっぷり味わうことができるメニューとなっています。

今年も食べ物をしっかり噛んで食べ、元気に一年過ごしていきましょう。

【材料】2人分　(1人前232kcal)

ごぼう　140g　豚こま切れ肉　100g
片栗粉　小さじ1　水菜　30g
サラダ油　大さじ2
Ⓐ 酢　大さじ1/2　塩　小さじ1/3
Ⓐ こしょう　少々

【作り方】

①ごぼうはよく洗い、皮つきのまま6～7cmの長さに切り、縦2～3mm幅の薄切りにする。水でさっと洗って水けをふく。豚肉は片栗粉をまぶす。水菜は5cmの長さに切る。

②フライパンにサラダ油を中火で熱し、ごぼうを入れてひっくり返しながら5～6分焼く。かりっとしたら火を止め、取り出してボウルに入れる。

③②で使ったフライパンを中火で熱し、豚肉を広げていれる。時々返しながら、かりっとするまで焼く。火を止め、ごぼうの入っているボウルに油ごと加える。

④③が熱いうちに【A】を入れ、混ぜて冷ます。水菜を加えて混ぜる。