



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 2月6日(月)、21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 2月17日(金)午前9時30分～11時10分

※1人20分。

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)

定員 5人(申込み順)

▼体組成測定

日時 2月17日(金)午前9時～11時

※1人10分。

内容 体組成(体脂肪率、筋肉量、骨量など)の測定

※個別相談を希望する場合は、成人健康相談に申込みをお願いします。

▼食生活相談

日時 2月17日(金)午前9時15分～正午

※1人45分。

内容 管理栄養士による栄養相談

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。

乳幼児健康診査

対象 市内在住の
定員 3人(申込み順)

※対象児には個別通知を行います。

▼4か月児健康診査

日時 2月7日(火)

対象 令和4年9月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 2月16日(木)

対象 令和4年4月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時 2月15日(水)

対象 令和3年7月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

日時 2月8日(水)

対象 令和元年9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

場所 ウェルス幸手検診ホール

※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。

かるがも相談

「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相談に応じます。

日時 2月15日(水)午前9時～11時

対象 乳幼児(未就学児)と保護者

※電話など、まずご相談ください。

带状疱疹にご注意ください

▼带状疱疹とは

水痘(みずぼうそう)にかかったことがあれば、誰でも発症する可能性があります。加齢や疲労、ストレスなどにより免疫力が低下すると、神経節に潜んでいたウイルスが再び活動を開始し発症します。発症率は50歳以上で増加し、日本人では80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。また、带状疱疹後神経痛(皮膚の症状が治まった後の長期間にわたって続く痛み)への移行リスクも加齢とともに高くなるといわれています。

▼症状

ピリピリと刺すような痛みから始まり、続いて小さな水ぶくれと発疹が体(多くは上半身)の左右どちらかの神経に沿って帯状に現れます。皮膚が正常に戻るまでには1か月程度かかります。

▼治療

原因のウイルスを抑える「抗ウイルス薬」と、痛みに対する「痛み止め」が中心となります。治療が遅れた場合には、带状疱疹後神経痛に移行する可能性が高まります。症状が軽くても、早めに医療機関を受診しましょう。

▼予防

・食事や睡眠をとり、疲れたら休息する

・適度な運動を心がける

・带状疱疹ワクチン接種(50歳以上、費用は全額自己負担)

※生ワクチンと不活化ワクチンがあります。

※詳細は、医療機関にご相談ください。

愛の献血



日時 ①2月11日(土)祝 午前10時～正午、午後1時15分～4時、②2月28日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時

場所 ①エムスタウン幸手、②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。

定期予防接種についてお知らせ

▼定期予防接種はお済ですか？

定期の予防接種は、種類や回数、接種間隔、対象年齢が予防接種法で定められています。(対象年齢外の接種は任意接種(自己負担)になります。)

感染症にかかりやすい年齢において予防するためにも、定期予防接種を受けましょう。

特に下記の対象者については年度内の接種をおすすめします。

◎麻しん風しんⅡ期

平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれまで

※来年度、就学予定児(年長児)が対象です。

※ご予約の際には母子健康手帳をご確認の上、定められた接種回数、接種間隔を必ずお守りください。

※予診票を紛失もしくは幸手市に転入された場合は再交付しますので、母子健康手帳を持参し健康増進課窓口までお越しください。

▼そのほか、定期予防接種に関するお知らせ

◎4種混合ワクチンの対象者拡大について
4月1日から四種混合ワクチンが生後3か月以上から生後2か月以上に対象が拡大されます。

◎9価HPVワクチンの定期接種化について
4月1日から9価のHPVワクチンを定期予防接種の対象として追加することについて厚生労働省から通知がありました。

詳細が分かり次第、広報紙またはホームページでご案内します。

▼主な症状

発熱・鼻汁、咳などです。症状改善まで7～12日ほどかかります。多くは軽症で済みますが、初めて感染した場合は、症状が重くなりやすく、新生児期～生後6か月未満の乳児では、重い肺炎をおこすこともあります。新生児、乳児で激しい咳、痰が絡んだ咳や息苦しそうなお顔がみられたら、早めに受診しましょう。

▼感染を防ぐために

おもちゃやドアノブ、手すりについた鼻汁や唾液・痰からの接触感染や、咳・くしゃみなどの飛沫を浴びることで感染する飛沫感染が主な感染経路です。

接触感染を防ぐためには、手洗いが重要です。外出後やトイレ後、食事前に、よく泡立てた石鹸やハンドソープで手洗いをすることを心がけましょう。また、手が触れる場をアルコール消毒することも有効です。

年長児や成人は、感染しても症状が軽いので、知らないうちに新生児や乳幼児への感染源になっている場合があります。新生児・乳幼児のいるご家庭では、手洗い・咳エチケット・マスク着用をすることで、感染を防ぎましょう。

がんきアップ



大豆を使った肉惠方巻

今月は

今月は「節分メニュー」の紹介です。具材に使用している大豆は、体内で作ることのできない必須アミノ酸9種類のほか、人間が必要とするアミノ酸20種類すべてを含むたんぱく質源です。美味しく、栄養たっぷりの恵方巻を作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分(1人前600kcal)

米 1合

A砂糖、酢 各小さじ1

小松菜 50g

Bごま油 小さじ1、塩 少々

人参 50g

C醤油、砂糖 各小さじ1/2

水煮大豆 30g

豚口肉薄切り肉 160g

D醤油 大さじ1、砂糖、酒、みりん 各小さじ2

【作り方】

- ①米を研ぎ、1時間程度浸水したら、炊飯する。
- ②米が炊けたら、【A】を加え、混ぜておく。
- ③小松菜、人参を水でよく洗う。小松菜は根を落として、2等分にして湯で1分程度ゆでる。軽く絞り、3cmに切ったら、【B】と和える。人参は皮をむき、3cmの千切りにする。電子レンジ(600W)で1分程度加熱したら、【C】と和える。水煮大豆は、水気を切っておく。
- ④平らな場所にラップをひき、その上に肉を広げる。
- ⑤④の上に、ご飯を平らになるように乗せ、小松菜、人参、大豆を中央に並べて、巻く。
- ⑥中火に熱したフライパンで、転がしながら火が通るまで加熱する。火が通ったら、【D】を回し入れて、絡めたら完成。

こんにちは
子育て総合窓口
ごめ

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

新生児・乳児は注意

RSウイルス感染症

▼RSウイルス感染症とは？

RSウイルス感染症は、特に乳幼児に急性細気管支炎や肺炎を引き起こす呼吸器の感染症です。主に2歳以下の乳幼児を中心に流行し、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%の子どもが少なくとも1度は感染し、その後、再感染する場合もあります。

▼RSウイルス感染症の現状

以前は、冬季に流行のピークがみられて夏季は報告が少なかったのですが、2021年は、3月から増え始め、7月をピークに例年の約2倍の大規模な流行となりました。

2022年も患者数が増えています。その増加のペースは従来よりも顕著となっています。