



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 3月14日(火)、20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 3月17日(金)午前9時30分～11時10分

※1人につき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)

▼体組成測定

日時 3月17日(金)午前9時～11時

※1人につき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、成人健康相談にお申し込みください。

▼食生活相談

日時 3月17日(金)午前9時15分～正午

※1人につき45分。

内容 管理栄養士による栄養相談

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 3月7日(火)

対象 令和4年10月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 3月9日(木)

対象 令和4年5月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時 3月15日(水)

対象 令和3年8月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

日時 3月8日(水)

対象 令和元年10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 ①3月4日(土)午前10時～正午、午後1時15分～4時、②3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。

愛の献血にご協力を

血液は人工的に造ることができず、長い期間保存することができません。また、献血者の健康を守るため、一人の人が1年間に献血できる回数や量には上限があります。

国内における新型コロナウイルスの感染拡大などの影響で、日本全国で献血者が減少しています。継続的・安定的な血液供給のためには、みなさん一人ひとりの献血へのご協力が必要です。

▼よくある質問

Q1. 献血はだれでもできるの？

16歳から69歳までの健康な人ができます。ただし、当日の問診回答や医師の判断などにより、お願いできない場合があります。

※65歳以上は、60～64歳時に献血経験がある人。

Q2. どこでできるの？

幸手市では、献血バスが定期的に出張し献血を実施しています。実施予定は、広報さつて、市ホームページなどでお知らせしています。

Q3. どのくらいの時間がかかるの？

献血バスで行う全血献血は、1回あたり約30～40分かかります。また、採血している時間は、約10～15分です。

【急募】献血協力団体を募集します！

幸手市献血会では、献血にご協力いただける企業・団体を募集しています。興味をお持ちでしたら、お気軽にお問い合わせください。

子宮頸がん予防ワクチン キャッチアップ接種

令和5年度以降の対象について

子宮頸がんワクチン接種を希望する人で予防接種予診票がない人は、健康増進課に母子健康手帳を持参し、予診票の発行を受けた上で接種してください。

◆対象①

平成9年4月2日から平成18年4月1日生まれ的女子。

【接種の期間】

令和4年4月から令和7年3月までの3年間

◆対象②(令和5年度に新たに対象となる人)

平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれ的女子。

【接種の期間】

令和5年4月から令和7年3月までの2年間

※令和4年度に郵送した予診票をそのままお使いいただけます。

◆対象③(令和6年度に新たに対象となる人)

平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれ的女子。

【接種の期間】

令和6年4月から令和7年3月までの1年間

※令和5年度と令和6年度は子宮頸がん予防ワクチンの定期接種を受けることができるので、令和6年度のみキャッチアップ接種の対象となります。



ひなまつり
おにぎり

今月はひなまつりをイメージして、ピンク、白、黄、緑色の食材を使用したおにぎりの紹介です。親子で楽しく作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分 (1人前 644kcal)

ご飯 330g 卵 2個
ほうれん草 180g 油 小さじ2
塩 小さじ1 スライスチーズ 1枚
スパム(缶) 180g 焼海苔(全型) 3枚

Aごま油、醤油 各小さじ2

B砂糖、醤油 各小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草の軸に包丁で十字を入れ、水をはったボウルでふい洗いする。塩をいれた、たっぷりの湯で1分ゆで、ざるにあけてしっかり絞る。根は落とし、3cmに切り【A】と混ぜ合わせておく。
- ②スパムを6枚になるよう薄切りにする。
- ③弱めの中火に熱したフライパンに油をひき、【B】の調味料と混ぜ合わせた卵を流し入れ、粗めのスクランブルエッグを作る。
- ④海苔の中央にご飯55gを平らにのせ、ほうれん草、スクランブルエッグ(またはスライスチーズ)、スパム2枚、ご飯55gの順にのせる。左右上下の順で海苔を閉じ、ラップでくるみ5～10分置く。
- ⑤包丁で、縦半分に切ったら完成。

モンに影響して食欲が増え、肥満になりやすくなります。

このように睡眠不足は私たちの活動だけでなく、高血圧、糖尿病、肥満といった生活習慣病の発症リスクを高めることがあるため、十分な睡眠をとり、眠りの質を高める必要があります。

▼十分な睡眠とは

一般的に「理想的な睡眠時間は8時間」と言われていますが、十分な睡眠とは人それぞれです。目覚めた時に「ぐっすり眠った」という感覚が得られるよう、「眠りの質を高める」ことが大切です。

規則正しい生活を心がけることが大切です。私たちの体には「体内時計」があり、朝日を浴びると体内時計がリセットされて、1日のリズムが整えられます。その結果、夜になると自然と睡眠の準備が整えられ、眠りの質が高まります。夜型の生活が定着している人は目覚める時間を決めて、目覚めたら朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

睡眠は体と心の回復に必要な活動で無駄な時間ではありません。食事や運動といった生活習慣と同じく、睡眠にも関心を持って生活しましょう。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

睡眠と

生活習慣病について

睡眠が不足するとどうなってしまうのでしょうか。

まず第一に睡眠不足は、生活にさまざまな影響を及ぼします。夜更かしをした翌日は、頭が働かず注意力が散漫になったり、集中力が低下したりして勉強や仕事の効率下がってしまうことがあります。このような状態が何か月も続くと、注意力や集中力、記憶力などが更に低下して、不安やイライラ、疲労感が蓄積されていきます。

第二に最近の研究で生活習慣病の原因になることも分かっています。夜更かししている人や眠りの浅い人は交感神経が優位となっていて血圧が高い状態が続くため、高血圧になりやすいと言われています。また、血糖コントロールをするインスリンというホルモンの働きが悪くなることにより、糖尿病の発症リスクが高めることがあります。更に、食欲を調整するホル