

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 4月10日(月)、25日(火)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 4月21日(金)午前9時～11時30分
※1人20分。

内容 保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)
定員 5人(申込み順)

▼体組成測定

日時 4月21日(金)午前9時～11時30分
※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 4月21日(金)午前9時～11時45分
※1人45分。

内容 管理栄養士による栄養相談

定期接種における9価子宮頸がんワクチン(シルガード9)

令和5年4月1日から、子宮頸がんなどの原因となるヒトパピローマウイルスの感染を予防するワクチンである9価ワクチン(シルガード9)も、公費で接種可能になります。

◆定期予防接種対象

小学校6年生から高校1年生相当の女子

◆令和5年度のキャッチアップ接種対象

(子宮頸がんワクチンの接種を逃した人)

平成9年4月2日から平成19年4月1日生まれの女子で、令和7年3月31日まで

◆予診票について

すでに子宮頸がんワクチンの予診票を持っている人は、令和5年度以降も予診票はそのままお使い頂けます

◆市内実施医療機関について

医療機関名	電話	子宮頸がん		
		サーバリックス	ガーダシル	シルガード
牛村病院	(42)0025	○	—	—
堀中病院	(42)2081	○	—	—
飯村医院	(42)0206	○	○	○
入江こどもクリニック	(44)1155	○	○	○
香日向クリニック	(44)3001	—	○	○
幸手耳鼻咽喉科医院	(43)8985	○	○	○
さって西クリニック	(43)8111	—	—	○
のうみクリニック	(42)7233	—	○	○
ワイズレディスクリニック	(44)0555	—	○	○

※接種内容については、変更する場合がありますので医療機関にお問い合わせください。

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 市内在住の人
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 4月18日(火)

対象 令和4年11月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 4月13日(木)

対象 令和4年6月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時 4月11日(火)

対象 令和3年9月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

日時 4月12日(水)

対象 令和元年11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。

愛の献血

日時 4月4日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～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。

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 4月11日(火)午前9時～11時
対象 乳幼児(未就学児)と保護者
※電話などで、まずご相談ください。

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付

日時 6月12日(月)から7月28日(金)まで
※土曜・日曜・祝日は除く。
場所 幸手保健所
対象 現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の人の保護者
必要書類 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税証明書(税額・所得金額が記載されたもの)など)
※お持ちの受給者証に記載の住所地在管轄する保健所から申請に必要な書類についての案内が郵送されます。
※医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください。
問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101

子育て総合窓口

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

入園前のお子さんと幼稚園へ遊びに行ってみませんか?

暖かな陽気になってきたので公園もいっけだ、お子さんと一緒に幼稚園に遊びに行ってみませんか?幸手市内に5園ある幼稚園では無料で園庭開放や、未就学児親子教室を行っています。

▼幸手白百合幼稚園

◎キンダークラブ・親子教室・先生と遊ぼう(予約制)
日時 5月19日(金)

※詳しくは園ホームページ、インスタグラムをご覧ください。

▼幸手さくら幼稚園

◎未就学児教室・いちごクラブ
日時 5月以降スタート予定
問合せ ☎(42)0640

▼幸手ひがし幼稚園

◎プレ幼稚園(有料)・親子幼児教室(無料)
日時 5月からスタート予定

▼幸手ひまわり幼稚園

◎あーと
日時 第1回5月11日(木)
受付 5月1日(日)午前9時から
※詳しくは園ホームページをご覧ください。

▼第二幸手幼稚園

◎ちゅりっぷ教室
日時 毎月第3火曜日(開始時期は調整中)
問合せ ☎(42)6272

▼遊びに来てね!

公立保育所でも、保育所開放事業を行っています。園庭で体操したり、年齢の近い子どもと自由に遊んだりします。また、季節の行事や、給食の試食会など、いろいろな催しがあります。

▼遊びに来てね!

ウェルス幸手内にあるプレイルーム・児童館・どんぐりキッズ幸手(幸手きららの杜保育園隣接)は子育て支援拠点となっており、育児中のママたちと交流を持つことも出来ます。参加費は無料です。

詳しくは子育て総合窓口へお問い合わせください。

がんきアップ

春キャベツのおひたし

今日は「減塩メニュー」の紹介です。生活習慣病予防のためにも、塩分摂取を控えることは重要です。今回のメニューは、ごま油の香りと黒こしょうの辛さを活かし、塩分控えめでもおいしくいただける一品となっています。忙しい中でも短時間で調理できますので、ぜひ日々の食卓にとり入れてみてください。

- 【材料】2人分**
(1人前 45kcal 食塩相当量 0.4g)
- 春キャベツ 160g
 - かつお節 2g
 - 白すりごま 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ1
 - 塩 ひとつまみ
 - 黒こしょう 少々

- 【作り方】**
- ①キャベツを粗いせん切りにする。耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、レンジ(500w)で5分加熱する。
 - ②冷めたらキャベツの水気をしっかりしぼり、かつお節、調味料を入れて和える。