

## 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 5月9日(火)、15日(月)、6月6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 5月19日(金)午前9時～11時30分

※1人につき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 10人(申込み順)

▼体組成測定

日時 5月19日(金)午前9時～11時30分

※1人10分

内容 体脂肪率、筋肉量、骨量などの測定

※個別相談希望の人は、成人健康相談へ。

定員 15人(申込み順)

▼食生活相談

日時 5月19日(金)午前9時～11時45分

ソーシャルディスタンスの確保、手指消毒などの感染防止にご協力を。状況に応じて中止する場合もありますので、最新の情報はお問い合わせください。市ホームページでご確認ください。

内容 管理栄養士による栄養相談

対象 市内在住の人

定員 3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。

場所 ウェルス幸手

▼4か月児健康診査

日時 5月23日(火)

対象 令和4年12月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 5月18日(木)

対象 令和4年7月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時 5月16日(火)

対象 令和3年10月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

日時 5月17日(水)

対象 令和元年12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

※日程が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 5月16日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時

場所 幸手市役所

※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。

## 「とねっと」の事業終了

利根医療圏(7市2町)の枠組みによる地域医療ネットワークシステム「とねっと」は令和5年度末をもって事業を終了します。

詳細は、今後、参加者宛に郵送される案内をご確認ください。

## かるがも相談(無料)

「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応じます。

日時 5月16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。

## 不正大麻・けし撲滅運動

5月1日～6月30日は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です。大麻の使用は有害で、不正栽培・所持は犯罪です。また、「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。特に大麻は「海外では合法化されているから害がない」などといった誤った情報が流布され、若年層への乱用の拡大が懸念されています。

正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、幸手保健所までご連絡ください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101

## 出産・子育て応援支援事業

伴走型相談&経済的支援を開始しました

point1

伴走型(寄り添い型)相談支援として…

妊娠した時から、出産・子育て期を通じて、気軽に相談できる体制を充実。

保健師、助産師などが①妊娠届出時、②妊娠8ヶ月頃、③赤ちゃん訪問に面談やアンケートをもとに相談支援を行います。

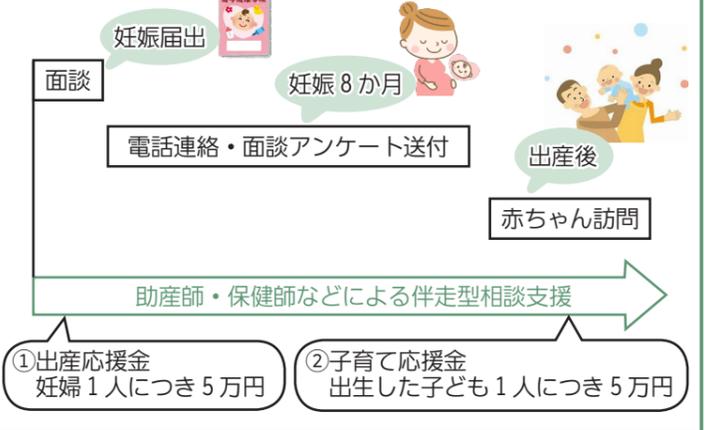
point2

経済的支援として…

①出産応援金：妊婦1人につき5万円(妊娠届出時の面談後申請書を提出)

②子育て応援金：出生した子ども1人につき5万円(赤ちゃん訪問後申請書を提出)

▶流れ



- ①出産応援金 妊婦1人につき5万円
- ②子育て応援金 出生した子ども1人につき5万円

▶対象：下記(1)～(3)すべてに該当する人

- (1) 令和4年4月1日以降に妊娠、出産した人
- (2) 申請日時時点で幸手市に住居票がある人
- (3) 他市町村で国が行う出産・子育て応援金の支給を受けていない人

申請に必要な書類など 詳細はこちらをご覧ください。



## がんきアップメニュー



今月は

ブロッコリーの豆乳スープ

今月は「野菜たっぷりメニュー」の紹介です。ブロッコリーの茎まで使い具沢山の野菜をたっぷりとれる一品となっています。

新生活の疲れが出やすい時期ですが、野菜に含まれるビタミンをしっかりとって体調管理をしていきましょう。

【材料】2人分(1人前132kcal)

- ブロッコリー 1/2株(125g)
- たまねぎ 1/4個(50g)
- コーン(缶) 50g
- バター 10g
- 水 1カップ
- 食塩 小さじ1/3
- 無調整豆乳 1カップ
- 黒コショウ 少々

【作り方】

- ブロッコリーは茎も合わせて粗みじん切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターを入れ、中火にかけ、たまねぎを炒める。しんなりしてきたらブロッコリー、コーン、【A】を加えて蓋をし、5分ほど煮込む。
- 全体に火が通ったら弱火にし、豆乳を加えて1分ほど温める。器に盛り付け、黒こしょうをふりかけ完成。

## 健康日本21 幸手計画 (第3次)

今年こそ!

## 卒煙(禁煙)にチャレンジ

5月31日は「世界禁煙デー」です。禁煙への一歩を踏み出しましょう。

▼喫煙状況について

健康日本21幸手計画(第3次)では、成人の喫煙率が12.9%(H29)と目標の12%まであと一歩です。そこで、禁煙成功のためのコツについて紹介します。

▼禁煙したいあなたへ

- 禁煙への準備
  - 禁煙する理由と禁煙開始日を書き出してみよう。禁煙開始日を選ぶポイントは①仕事有一段落して時間にゆとりがある時②長期休みなど禁煙開始日の前後を休みにできるとき③自分や家族の記念日、これらの少なくとも一つを満たす日を選びましょう。禁煙開始日は、あなたにとって新しい人生のスタートです。
- 吸いたい気持ちの対処法を考えよう
  - 禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状(禁断症状)が現れますが、1週間程度で消失します。普段どんな場面の時にたばこを吸うのかを振り返り、事前に対策を考えておきましょう。禁煙はスパッとやめることが近道です。やめたくてもやめられない人や禁煙失敗を繰り返す人は、医療機関で保険診療を使った「禁煙外来」を受診することもおすすめです。埼玉県ホームページからニコチン依存症のテストができます。
- 禁煙の利点を考えよう
  - 例えば、500円のたばこを毎日購入すると、年間約18万円の出費になります。禁煙したことで貯金が増えるなど、禁煙の利点を考えましょう。禁煙が楽しいと思えるようになったら継続も楽になります。また、1日でも禁煙できたら、自分を褒めてあげましょう。



▲ニコチン依存症テスト(埼玉県ホームページ)

▼禁煙はがまん大会ではありません

喫煙についてお悩みの人、ご家族がいたら、健康増進課までお気軽にご相談ください。大切な家族や自身のために、一緒に禁煙に取り組んでいきましょう。