

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 6月6日(火)、19日(月)、7月4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 6月16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 6月16日(金)午前9時～11時30分

※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

※個別相談希望者は、成人健康相談へ。

▼食生活相談

日時 6月16日(金)午前9時～11時45分

※1人につき45分。

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。

▼4か月児健康診査

日時 6月27日(火)

対象 令和5年1月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 6月22日(木)

対象 令和4年8月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時 6月20日(火)

対象 令和3年11月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

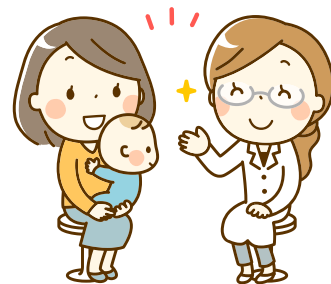
日時 6月21日(水)

対象 令和2年1月生まれの児

場所 ウェルス幸手検診ホール

内容 内科診察、歯科診察、身体計測、育児相談、栄養相談など

※健診日程等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応じます。

日時 6月20日(火)午前9時～11時

対象 乳幼児(未就学児)と保護者

※電話でまずご相談ください。

「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施期間

6月20日から7月19日まで普及運動実施期間です。

大麻・覚醒剤・麻薬・危険ドラッグなどの薬物乱用は、個人の問題にとどまらず、社会全体に計り知れない危害をもたらします。

薬物乱用は自分の人生だけでなく、家族や友人の人生までも狂わせてしまいます。

「ちょっとなら…」といった甘い考えは命取りです。薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用のない社会を実現するためには、県民のみなさんの薬物乱用防止に対する正しい理解が必要です。

県では、「彩の国さいたま『ダメ。ゼッタイ。』普及運動」として薬物乱用防止を呼び掛ける街頭キャンペーンおよび薬物乱用防止を目的とする国連支援募金活動を実施します。

正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの人は、相談してください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101

歯科訪問診療(往診)を行っています

幸手市歯科医師会では、訪問診療に必要な専用機材を整え、通院困難な状態にある人などへの訪問診療を実施しています。

また、通院が困難な人への歯科医師の紹介、歯や口の中のことでお悩みの方への相談窓口を設置していますので、ぜひご利用ください。

【相談窓口】

大宮歯科医院 ☎(43)0485
健康増進課 ☎(42)8421

※下記の歯科医院に直接申し込むこともできます。

新井歯科医院 ☎(48)2613	佐伯歯科クリニック ☎(44)1818
出井歯科医院 ☎(42)0902	さくら矯正歯科 ☎(43)1553
岩上歯科医院 ☎(43)3839	高柳歯科医院 ☎(42)0270
梅本歯科医院 ☎(43)6200	玉木歯科医院 ☎(42)8885
遠藤歯科医院 ☎(43)5288	戸川歯科医院 ☎(42)7452
大宮歯科医院 ☎(43)0485	永井歯科医院 ☎(43)5171
柿沼歯科医院 ☎(42)0579	那須歯科医院 ☎(43)4570
グリーン歯科医院 ☎(44)1750	まついし歯科 ☎(53)4158
小林歯科医院 ☎(42)8181	堀中歯科医院 ☎(44)0916
駒橋歯科医院 ☎(42)0271	みつば歯科 clinic 幸手 ☎(40)3283
小森谷歯科医院 ☎(43)0888	宮田歯科医院 ☎(43)6333
昆歯科医院 ☎(42)7480	れおデンタルクリニック ☎(42)1133

※詳しくは幸手市歯科医師会ホームページ (<http://www.satte-dental.jp/>) へ

埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、令和4年度中に75歳または80歳になった後期高齢者医療被保険者を対象に歯科健診を実施します。

お口の健康は、全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。

期間 7月1日(土)～令和6年1月31日(水)

対象 つぎのいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人

- ①昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれの人
- ②昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれの人

※申込手続きなどの詳細は、6月下旬に郵送する受診案内をご覧ください。

問合せ 健康長寿歯科健診コールセンター ☎0120(941)869



あさり
にら
卵



今月は

今月は「かみかみメニュー」の紹介です。よく噛むことはむし歯の予防につながります。今回は繊維の多いにらを長めに切り、噛む回数を増やす工夫をしています。ぜひ食卓に取り入れてみてください。

【材料】2人分(1人前198kcal)

あさり水煮缶(汁をきって)	60g
にら	90g
卵	1個
いり白ごま	大さじ1
食塩	ひとつまみ
小麦粉	大さじ3
ごま油	大さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ①にらは10cm長さに切る。
- ②卵は割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ③あざりとにらをボールに合わせ、小麦粉をまんべんなくふり、②の卵液を加えてさっくりと混ぜる。
- ④フライパンを熱してごま油をなじませ、③を広げ入れ、厚みを均一にして、両面をこんがりと焼く。
- ⑤切り分けて器に盛り、酢じょうゆをつけて食べる。



▼いつまでも自分の歯で
たくさんやフランスパンなどの固い食べ物を食べるには、18～28本の歯が必要とされています。あなたの歯は今何本ですか。
日頃から「Wケア」を行い、いつまでも自分の歯を大切にしてください。

▼予防はセルフケアとプロフェッショナルケアの「Wケア」で
予防① セルフケア
セルフケアの第一歩は口腔内の清潔を維持することです。食後は必ず歯磨きをすること、舌についた汚れも取ること、寝るときは入れ歯を外し、入れ歯を綺麗に洗浄することなどが挙げられます。これらにより、誤嚥性肺炎の予防にもなります。また、笑ったり、歌を歌ったり、会話を楽しむことは、噛む力や飲み込む力の向上にも効果的です。

予防② プロフェッショナルケア

予防の二つ目は、かかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケアです。口腔の中は十人十色。定期的に歯や歯肉、自分では取り除けない歯石などの状態を診てもらい、自分に合った口腔ケアの指導を受けることが大切です。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

「Wケア」で
オーラルフレイル予防

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。口腔は食事や会話などの役割を担っています。また、歯は生きていくために、とても大切なものです。口の健康管理をし、いつまでも元気で食事を楽しむことが生涯にわたっての健康づくりになります。

▼オーラルフレイルとは

身体の衰えの一つで、口腔機能の低下や食の偏りの一つとして、予防の重要性が指摘されています。具体的には、噛めない食べ物が増えた、食事でむせやすくなった、口が乾きやすくなったなどがあります。放置すると食べられるものや量が少なくなり、食欲が低下します。すると、食事の質が悪くなるため、免疫力が低下し病気になるリスクが高くなります。