



## 健康増進課から



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。

### 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 7月4日(火)、24日(月)、8月8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 7月14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 7月14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 7月14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 7月18日(火)

対象 令和5年2月生まれの子

#### ▼10か月児健康診査

日時 7月20日(木)

対象 令和4年9月生まれの子

#### ▼1歳6か月児健康診査

日時 7月25日(火)

対象 令和3年12月生まれの子

#### ▼3歳5か月児健康診査

日時 7月26日(水)

対象 令和2年2月生まれの子

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 7月25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応じます。

日時 7月25日(火)午前9時～11時

対象 乳幼児(未就学児)と保護者

※まずは電話でご相談ください。

## 夏休み親子クッキング教室

日時 7月28日(金)午前10時～午後1時(受付9時40分)

場所 ウェルス幸手2階 調理実習室

内容 管理栄養士による栄養ミニ講話

親子で調理実習

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 10組(申込み順)

参加費 200円(大人、子ども各1人)

持ち物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん

3枚、ハンドタオル、水筒、筆記用具、参加費

申込み 7月10日(日)8時30分から電話

主催 幸手市食生活改善推進員協議会



## 7月は愛の血液助け合い運動月間 愛の献血にご協力を

医療技術が進歩した現代においても、血液は人工的に造ることができず、また、生きた細胞であるため、長い期間保存することができません。さらに、献血者の健康を守るため、一人が1年間に献血できる回数や量には上限があります。

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。

(65歳以上は、60～64歳時に献血経験がある人)

ただし、当日の問診回答や医師の判断などによりできない場合があります。

#### 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、広報さつてやホームページなどでお知らせしています。

なお、日時、会場などについては、追加・変更・中止となる場合があります。

#### 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】献血協力団体募集！

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。

### 問合せ

幸手市献血会(事務局:健康増進課)  
☎(42)8421・☎(42)2130

## がんきアツプ



今月は

今月は減塩メニューの紹介です。甘酸っぱいので夏にぴったりなメニューとなっています。海藻類や果物は体内に存在する余分なナトリウムを体外へ排出するので、日々の食事に取り入れてみてください。

【材料】2人分  
(1人前 63kcal 食塩相当量 0.3g)

きゅうり	100g
トマト	100g
りんご	70g
乾燥わかめ	4g
穀物酢	20g
砂糖	10g
白ごま	ひとつまみ
砂糖水(砂糖 20g)	400cc

- 【作り方】
- ①わかめを水戻しする。
  - ②キュウリは蛇腹切りにし、トマトはくし切りにする。
  - ③穀物酢と砂糖を混ぜ合わせ、蛇腹キュウリを10分漬ける。
  - ④りんごは皮をむいて薄切りにした後、砂糖水につける(褐変防止)。
  - ⑤皿にキュウリ、トマト、りんご、水戻したわかめを盛り付ける。
  - ⑥蛇腹キュウリを漬けた調味料と白ごまをかけて完成。

## 健康日本21 幸手計画 (第3次)

年に一度は検診(健診)を受けて、健康づくり！

### ▼年に一度は健康チェックを

検診は自身の健康状態を把握する方法のひとつです。生活習慣病やがんを早期発見するために、特定健診、がん検診を受診することをお勧めします。

### ▼なぜ検診が必要なの？

がんや生活習慣病は、自覚症状がほとんどないため、症状が出た時には重症化している可能性があります。そこで、がんや生活習慣病を初期の段階で見つけるために、「特定健診」や「がん検診」を受診することは非常に有効です。

### ▼受診結果をしっかりと確認し行動しましょう

幸手市で行うがん検診や特定健診は「二次検診」と呼ばれるものです。受診の結果、精密検査が必要という結果になった場合は放置せず早急に病院で詳しい検査をしましょう。

しょう。

また、特定健診の結果から、「生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できる」と判定された人に対して保健指導を実施します。対象者には一人ひとりの身体状況や生活環境などに合わせて、保健師・管理栄養士などが、生活習慣を見直すためのサポートを行います。健診受診後に案内が届いた人は必ず保健指導を受け生活習慣の改善に努めましょう。

生活習慣病やがんを予防するためには、喫煙、食生活、運動などの生活習慣の改善が大切です。忙しい人も多いと思いますが併せて、早期発見・早期治療のために、一年に一度は検診を受診しましょう。

### ▼幸手市の検診について

6月の乳がん・子宮がんをスタートに、胃がん・肺がん・大腸がんなどの各種検診を実施します。申込みや詳細については、広報さつて4、5月号またはホームページをご覧ください。そのほか、幸手市国民健康保険に加入している人は、特定健診も受診できます。

▼幸手市各種健診のページはこちら

