

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 8月8日(火)、21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 8月18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 10人(申込み順)

▼体組成測定

日時 8月18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、成人健康相談にお申し込みください。

▼食生活相談

日時 8月18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
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 8月29日(火)
対象 令和5年3月生まれの子

▼10か月児健康診査

日時 8月17日(木)
対象 令和4年10月生まれの子

▼1歳6か月児健康診査

日時 8月22日(火)
対象 令和4年1月生まれの子

▼3歳5か月児健康診査

日時 8月23日(水)
対象 令和2年3月生まれの子

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。

大人の予防接種

▼風しん抗体検査・予防接種

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で風しん抗体検査・予防接種を受けていない人
※抗体検査の結果、抗体が十分でない人は、早めに予防接種を受けましょう。

※令和4年8月上旬にすでに抗体検査未受診者にクーポン券を郵送しています。紛失した場合の再発行や他市から幸手市に転入し、抗体検査または予防接種を受けていない人は、健康増進課までご連絡ください。電話のみの受付になります。受付から郵送まで1～2週間かかります。

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 8月22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。

「生食」による食中毒にご注意ください！

生のままの食材の多くには病原体が付着しています。「新鮮だから安全」「禁止されていないから安全」とは限りません。食品は中心部までしっかりと加熱し、食中毒を防止しましょう。

特に、肉の生食は高いリスクがあります。肉の「生食」は「しない」、「させない」、「すめない」よう、みなさんでお互いに気を付けるようにしましょう。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101

令和5年度 食育ボランティア養成講座

地域で食育を推進するための食育ボランティアを募集します！自分の健康のため、地域のみなさんの健康のために食育について学んでみませんか。

実施日程

- ① 9月1日(金)午前9時30分～午後1時
開講式、食育講話
- ② 9月8日(金)午前9時30分～午後1時
肥満予防のための食育(調理実習および講話)
- ③ 10月6日(金)午前9時30分～午後1時
子どもの食育(調理実習および講話)
- ④ 10月27日(金)午前9時30分～午後1時
高齢期の食育(調理実習および講話)
- ⑤ 11月10日(金)午前9時30分～午後1時
高血圧予防のための食育(調理実習および講話)、閉講式

場 所

ウェルス幸手調理実習室および機能回復訓練室

対 象

市内在住で食育推進活動に興味関心のある20歳以上の人

定 員

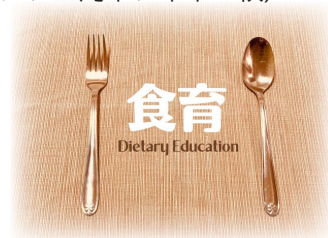
15人(申込み順)

持 ち 物

- ・筆記用具
- ・調理実習のある日(エプロン、三角巾、布巾3枚)

申 込 み

健康増進課へ電話



▼市ホームページ
野菜たっぷりレシピ
はこちら



▼野菜の摂取量を増やす「3」

生野菜は見た目のボリュームがありますが、一度に多くの量を食べるのが大変です。蒸す、煮る、炒めることでかさが減り、たくさん食えることができます。また、市販の冷凍野菜は下調理の手間が省けるため、野菜を手軽に取り入れることができます。



おからと
サツマイモのクッキー



今月は

今月は「ヘルシーおやつ」の紹介です。通常のクッキーは小麦粉を使って作りますが、今回は小麦粉の代わりにおからを使い、サツマイモの甘みを感じるヘルシーなおやつとなっています。夏休みに親子で楽しく作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】6枚2人分 (1人前169kcal)

生おから	160g
サツマイモ	60g
砂糖	20g

【作り方】

- ① サツマイモを1cmのさいの目切りにする。
- ② ボウルに生おから、砂糖を入れて混ぜる。
- ③ 6等分にして、厚さ5mmくらいの丸形に成型する。
- ④ 成型したものの上に①押し込みながらのせる。
- ⑤ オーブンを180℃で予熱する
- ⑥ クッキングペーパーを敷いて、④を並べ、オーブンで180℃、30分焼いたら完成。

これまでに紹介した元気アップメニューをホームページで公開しています。ぜひご覧ください。



◀市ホームページ
元気アップメニュー

健康日本21 幸手計画 (第3次)

健康のために
食事に野菜を取り入れよう

▼野菜の摂取量と健康について

一日当たりの野菜摂取量の目安はどのくらいかご存じでしょうか？野菜の摂取量は一日350gが目標になっています。一日当たり小鉢5～6皿が目安です。(1皿70g程度)幸手市生活習慣調査では一日当たり1～2皿が59・0%、3～4皿が31・0%という結果となっております。とり、とても摂取量が少ない状況となっております。

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などの重要な供給源で、健康の維持・増進に不可欠な食品です。ビタミンCや、緑黄色野菜に多いβカロテンには発がん物質が体内で作られるのを阻止する働きがあります。また、野菜には血圧を下げる働きがあ