



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 9月11日(月)、9月19日(火)、10月10日(火)の午前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 9月15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 9月15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
※個別相談希望の場合は、成人健康相談へ。

▼食生活相談

日時 9月15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)

※右記日程以外にも、都合に合わせて相談に応じます。ご希望の場合は健康増進課にお問い合わせてください。

乳幼児健康診査

場所 ウェルス幸手検診ホール

※対象児には個別通知を行います。

▼4か月児健康診査

日時 9月26日(火)

対象 令和5年4月生まれの子

▼10か月児健康診査

日時 9月14日(木)

対象 令和4年11月生まれの子

▼1歳6か月児健康診査

日時 9月12日(火)

対象 令和4年2月生まれの子

▼1歳6か月児健康診査

日時 10月3日(火)

対象 令和4年3月生まれの子

▼3歳5か月児健康診査

日時 9月13日(水)

対象 令和2年4月生まれの子

内容 内科診察、歯科診察、身体計測、育児相談、栄養相談など

※日程などは変更となる場合があります。ホームページまた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相談に応じます。

日時 9月12日(火)午前9時～11時

10月3日(火)午前9時～11時

対象 乳幼児(未就学児)と保護者

※まずは、電話などでご相談ください。

愛の献血

日時 ①9月12日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時

②9月23日(土・祝)午前10時～正午、午後1時15分～4時

場所 ①幸手市役所、②エムスタウン幸手

※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。

知らせてほしい、心のSOS

▼9月10日から16日までは自殺予防週間

心がもやもやしたり、ざわついたら、一人で悩まず、伝えることから。

◎よりそいホットライン(24時間)

☎0120(279)338(フリーダイヤル)

※050で始まるIP電話やLINEOUTからは☎050(3)655(0)279。

SNSやチャット、そのほか

無料、匿名、子ども向けの相談先もあります。

詳しくは「[まもろうと]」で検索。



今月は食生活改善普及運動月間です！

食事をおいしく、バランスよくを基本テーマとして、「主食・主菜・副菜をそろえた食事」、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」、「牛乳、乳製品の摂取習慣の定着」の取り組みを強化するために全国的に9月1日から9月30日までの1か月を食生活改善普及運動月間としています。この機会に普段の食事を見直してみましょう！

バランスの良い食事
(主食・主菜・副菜をそろえた食事)

主食(エネルギー源)

ご飯、パン、麺類など

1食の目安量

例：ご飯茶碗1杯 150g
食パン6枚切り1枚

主菜(筋肉や血のもと)

卵、肉、魚、大豆製品など

1食の目安量

例：肉 80g、魚 80g、卵 1個

副菜(身体の調子を整える)

野菜、きのこ、海藻類

1日の目安量 350g

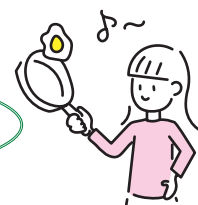
例：小鉢5皿分



★野菜の摂取量を増やすコツ★

- ①蒸す、煮る、炒める(かさが減り、摂取量UP！)
- ②市販の冷凍野菜を取り入れる(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)
- ③お肉料理や魚料理に野菜を加える(野菜たっぷりの主菜に！)

ホームページでレシピを紹介中です！



けが運動ではありません。通勤や家事など日常生活の中でちよつとした運動でも良いので続けることが大事です。

▼食生活

食塩は1日、男性7.5g未満、女性6.5g未満をめざしましょう。埼玉県民の平均は10.7g(令和元年国民健康・栄養調査埼玉県分)です。減塩は、血圧を下げ、その結果循環器疾患を減少させます。また、胃がんにかかる危険性を軽減するといわれています。味見をしてから醤油やソースをつける、ラーメンやそばつゆは全部は飲まないなどちよつとした工夫で減塩はできるのでぜひ実践してみましょう。

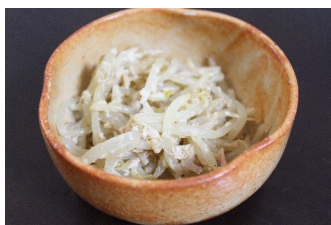
▼禁煙

喫煙は、がん、脳卒中、虚血性心疾患などさまざまな病気の危険因子ということが科学的に証明されています。たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1.5倍高まるのが分かっています。また、たばこの煙は本人はもちろん、周りの人の健康へも悪影響があります。たばこは個人の嗜好品ですが、吸う際は家族や周りの人が受動喫煙しないようにしましょう。止めようと思ったら、保険適用のある禁煙外来などの禁煙支援を活用しましょう。



もやしとツナの
マヨネーズ和え

今月は



9月は健康増進普及月間です。健康増進のためには食物繊維をたっぷり含む野菜料理を積極的にとることが大切です。今回紹介する「野菜たっぷりメニュー」は1皿で100gの野菜を摂取することができます。

まだまだ暑い日が続きますが、今回のメニューは火を使わず手軽にできる一品です。ぜひ食卓に取り入れてみてください。

【材料】2人分 (1人前 88kcal)

もやし	200g
ツナ水煮缶	1缶
すりごま	大さじ1杯
マヨネーズ	大さじ1杯
しょうゆ	小さじ1杯

【作り方】

- ①もやしを耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジに入れ600wで3分加熱する。
- ②電子レンジから取り出したもよしの水気をきる。
- ③水気をきったツナ缶を②に入れ和える。
- ④すりごま、マヨネーズ、しょうゆを③に入れ和え完成。

健康日本21
幸手計画
(第3次)

9月は健康増進普及月間

近年、生活習慣病が大きな問題となっています。生活習慣病は、日常生活の在り方と深く関連しているため、運動習慣の定着や食生活の改善など、健康的な生活習慣を確立していくことがますます重要です。厚生労働省では毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」とし、健康増進に関する普及啓発を行います。

この機会に運動や食事などの生活習慣を振り返り、健康づくりに必要なことを実践してみませんか。

▼運動

健康への第一歩として、今よりプラス10分多く、毎日からだを動かしてみよう。10分歩くことで、歩数は1000歩になります。車の移動を自転車や徒歩通勤に変えてみたり、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使ってみたりしましょう。スポーツで