



## 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 11月6日(月)、21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 11月17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 11月17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

定員 15人(申込み順)

※個別相談希望者は成人健康相談へ。

#### ▼食生活相談

日時 11月17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  
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 11月14日(火)

対象 令和5年6月生まれの児

#### ▼10か月児健康診査

日時 11月9日(木)

対象 令和5年1月生まれの児

#### ▼1歳6か月児健康診査

日時 11月15日(水)

対象 令和4年4月生まれの児

#### ▼3歳5か月児健康診査

日時 11月8日(水)

対象 令和2年6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

※健診日程などは変更となる場合があります。詳しくは、市ホームページもしくは個別通知をご確認ください。

## 愛育会会員募集

幸手市母子愛育会は、母と子の健康づくりを中心に活動しています。具体的には、各小学校で実施している「いのちの大切さ事業」で、赤ちゃん人形を使った育児体験授業を行っています。小学生との交流を通じて、楽しさと充実感を得ながら活動しています。愛育会は、どなたでも活動できます。会員同士の交流を深めながら、楽しく活動をしています。

流を深めながら、楽しく活動をしています。興味のある人は、お気軽に事務局(健康増進課)へご連絡ください。

## ウォーキングデー

地域で継続した運動が行えるよう、自主的にグループで集まりストレッチやウォーキングなどの活動をしています。

今まで参加していた人も、初めて参加する人も、ぜひ仲間と一緒にウォーキングを通して健康づくりにチャレンジしてみませんか？

日時 毎月第2木曜日 午前9時30分～11時30分(申込み不要)

対象 市内在住の20歳以上の入

持ち物 タオル、飲み物、屋内用シューズ(雨天時)

集合場所 ウェルス幸手1階 共通ロビー

## はじめてのクッキング

#### ▼親子でおいごりを作ろう

日時 11月19日(日) 午前10時～正午

※受付開始9時40分。

場所 ウェルス幸手2階 調理実習室

内容 管理栄養士による食育クイズ(栄養講話)、おにぎり&お味噌汁づくり、試食

対象・定員 市内在住の年中・年長児とその保護者10組(申込み順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾

3枚、ハンドタオル

申込み 11月6日(月)から電話



## コバトン健康マイレージが新しいアプリに変わります！

コバトン健康マイレージは令和6年3月に終了し、新たに(株)ナビタイムジャパンが提供する健康アプリ「ALK00(あるこう)」を利用した健康増進事業が開始されます。

### ○現在登録している人について

#### ①歩数計を使用している人

各公共施設の機械に歩数計を過去3か月で一度でもかざしている人には、10月下旬に新アプリの同意に関する通知が發送されています。

#### ②スマートフォンのアプリを使用している人

10月上旬に特設サイトで同意受付が開始されています。

### ○新アプリ操作講習会

新アプリの操作講習会を開催します。詳細は、広報さつて12月号および市ホームページに掲載予定です。



問合せ コバトン健康マイレージ事務局 ☎0570-035810

## がんきアップ



今月は

鶏肉ときこのうま煮

今月はかつおだしを使ったうま味たっぷりの煮物の紹介です。きのこの種類を変えてもおいしく味わえます。

【材料】2人分(1人前 215kcal)

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	50g
しめじ	80g
まいたけ	80g
サラダ油	小さじ2
かつおだし汁	150ml
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

### 【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。しめじとまいたけも食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして並べうすく焼き色がつくまで焼く。ひっくり返してさっと焼き、玉ねぎ、しめじ、まいたけを加えて混ぜる。
- ③鍋にAを加える。煮立ったら落とし弱火で10分ほど煮る。
- ④水溶き片栗粉を鍋に回し入れとろみがついたら完成。

市ホームページで減塩や野菜たっぷりレシピなども紹介しています！



◀元気アップメニュー

で生活習慣病を予防することができます。

毎食、主食(穀類)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)をそろえ、果物、牛乳または乳製品を一日一回とることが大切です。主食、主菜、副菜を組み合わせた料理を上手に活用することで栄養バランスを整えることができます。

栄養バランスだけでなく生活リズム、ライフスタイル、家計など生活の中でのさまざまなバランスも大切です。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

「ちょうどよい」体型の目安をご存知でしょうか。自分の体型は体格指数(BMI)を用いてチェックすることができます。体格指数(BMI)は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めることができます。体格指数(BMI)の標準範囲は18.5～24.9(kg/m<sup>2</sup>)となっており、この範囲内の方は、範囲外の人よりも病気のリスクが低いと言われています。自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しなくても体重の変化を見れば、把握することができます。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。また、バランスの良い食事をするこ

## 健康日本21 幸手計画 (第3次)

健康のために 自分の体型を確認！