

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 12月5日(火)、11日(月)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 12月22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)

▼体組成測定

日時 12月22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

▼食生活相談

日時 12月22日(金)午前9時～11時45分
※個別相談を希望する場合は、成人健康相談へ。

※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 12月19日(火)
対象 令和5年7月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 12月14日(木)
対象 令和5年2月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時 12月12日(火)
対象 令和4年5月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

日時 12月6日(水)
対象 令和2年7月生まれの児

内容 内科診察、歯科診察、身体計測、育児相談、栄養相談など

▼コバトン健康マイレージ終了

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

コバトン健康マイレージ終了

コバトン健康マイレージは、3月に終了します。そのため、1月から順次、各公共施設設置の機械を撤去していきますのでご理解とご協力をお願いいたします。

▼新アプリ操作講習会

日時 2月26日(月)時間未定

場所 ウェルス幸手

定員 50人程度

※講師の都合により、日時が変更となる場合があります。詳細は広報さつて1月号または市ホームページをご確認ください。

申込み 健康増進課へ電話

糖尿病予防教室のご案内

▼第1回

日時 12月22日(金)午後2時～3時30分
内容 糖尿病予防について(医師による講話)

▼第2回

日時 1月12日(金)午前10時～11時30分
内容 糖尿病予防に関する栄養のお話(管理栄養士による講話)、健康長寿サポーター養成講座

場所 ウェルス幸手
持ち物 筆記用具

対象 市内在住の人

定員 30人(申込み順)

申込み 健康増進課へ電話



健康日本21 幸手計画 (第3次)

年齢を重ねても お酒を楽しむために

▼「年齢を重ねると、

酒に強くなる」は間違い
逆に、加齢に伴い酒に弱くなります。その理由として、

①加齢によって胃粘膜が萎縮

↓胃でアルコールを分解する酵素が減少

↓アルコールの吸収率が上がる

②体重に占める水分の割合が減少

↓血中アルコール濃度が上がりやすい

③中枢神経のアルコールに対する感受性が増加

↓酔いやすくなる

また、脳血管障がい・認知症・骨折を引き起こし、これらは寝たきりの主要原因となっています。

厚生労働省によると、「節度ある適度な飲酒量の上限」は、純アルコールで20g。ただし、個人差

があり、体質的にお酒に弱い人、女性、高齢者は10g程度にすることが推奨されています。

▼アルコールの適量

○ビール350ml缶1本(5%)

↓14g

男性の場合、一日に1缶程度

女性、高齢者は半分

○ワイン120ml1杯(12%)

↓12g

男性の場合、一日に1杯程度

女性、高齢者は半分

○日本酒180ml1合(15%)

↓22g

男性の場合、一日に1合程度

女性、高齢者は半分

▼健康で良い心と身体作りを

退職後「コミュニティ」がなくなると、一人酒…。外に出るのも億劫になり運動する機会がない…。

高齢者がよりよく飲酒と向き合うためには、ライフスタイルの維持も大切です。

まずは自身の適性飲酒量を知り、お酒との付き合い方から生活習慣を見直してみませんか？

市では、「食生活相談」で各病態別の食生活に関する相談、一般の食生活相談や、「成人健康相談」で体組成測定を月1回行なっています。ご予約の上、ぜひご利用ください。

パパママ教室

日時	内容
1月11日(木) 午後1時30分～3時	産婦人科医のお話 ●保育あり
1月25日(木) 午後1時30分～3時	歯科医師のお話と歯科健診、妊婦さんの食生活 ●保育あり
2月1日(木) 午後1時30分～3時	助産師のお話と妊婦体操 ●保育あり
2月4日(日) 午前9時～10時30分 午前10時30分～正午	赤ちゃんのおふろ実習

場所 ウェルス幸手

対象 市内在住の妊婦とその夫・ご家族

予約方法 さっちゃん子育て応援ナビ「さっちゃん予約サービス」または健康増進課に電話

※保育を希望する場合は教室14日前までに必ずご予約ください。

※受講予約は前日まで可能です。1日のみの参加も可能です。



android用



iOS用

令和5年度各種検診のご案内

ご好評につき、複合検診日を追加しました！

実施日 1月29日(月)

場所 ウェルス幸手 検診ホール

申込み ネット予約または健康増進課に電話



検診項目	内容	料金	対象	受付時間
胃がん検診	胃部X線撮影(バリウム)	800円	40歳以上 ※令和5年4月1日現在。	午前8時30分～11時15分
大腸がん検診	便潜血検査(2日分)	300円		
肺がん検診	胸部X線撮影	300円		
	かく痰検査(該当者のみ)	600円		
前立腺がん検診	血液検査	1,000円	50歳以上の男性	
肝炎ウイルス検診	血液検査	400円	39歳 過去に受診したことがない人	
風しん抗体検査	・昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ・抗体検査のみ希望の場合は予約不要です。 ・午前10時45分～11時に無料クーポン券を持参のうえウェルス幸手へ。			

がんきアップ



今月は

小松菜のおかか炒め

今月は減塩メニューの紹介です。減塩の第一歩は調味料を計量することです。しょうゆを加える際に物足りなさを感じるとは思いますが、削り節のうま味で薄味でもおいしい一品となっています。

【材料】2人分

(1人前74kcal、食塩相当量0.4g)

小松菜 160g
ごま油 大さじ1/2
削り節 6g
しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①小松菜は洗ってから5cm長さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ3分加熱する。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。全体に油が回ったらしょうゆをふりかける。
- ③削り節を加えて小松菜にまんべんなくからめて完成。