



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 1月9日(火)午前9時～11時

※1人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 1月19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 1月19日(金)午前9時～11時30分

※1人10分。

内容 体組成の測定

※体脂肪率、筋肉量、骨量など。

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 1月19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
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 1月23日(火)

対象 令和5年8月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 1月18日(木)

対象 令和5年3月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

日時 1月16日(火)

対象 令和4年6月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

日時 1月17日(水)

対象 令和2年8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

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。

带状疱疹にご注意ください

▼带状疱疹とは

水痘にかかったことがあれば、誰でも発症する可能性があります。加齢や疲労、ストレスなどにより免疫力が低下すると、神経節に潜んでいたウイルスが再び活動を開始し発症します。発症率は50歳以上で増加し、日本人では80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。

▼症状

ヒリヒリと刺すような痛みから始まり、続いて小さな水ぶくれと発疹が体(多くは上半身)の左右どちらかの神経に沿って帯状に現れます。皮膚が正常に戻るまでには1か月程度かかります。

▼治療

「抗ウイルス薬」と「痛み止め」が中心となります。治療が遅れた場合には、带状疱疹後神経痛に移行する可能性が高まります。症状が軽くても、早めに医療機関を受診しましょう。

▼予防

- ・食事や睡眠をきちんと取る
- ・適度な運動を心がける
- ・带状疱疹ワクチンを接種する

※接種費用は全額自己負担となります。
※詳細は、医療機関でご相談ください。

「はたちの献血」キャンペーン

献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤の安定供給を確保するため、「はたちの献血」キャンペーンを1月から2月まで実施します。

ポスターやインターネットなどによる広報を通じて、「はたち」の若者を中心に、広く国民各層に向けて献血に関する理解と協力を求めるものとなっています。
この機会に献血に行ってみませんか？

愛の献血

日時 1月9日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時

場所 幸手市役所

※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。

ノロウイルス食中毒に注意！

ノロウイルスによる食中毒は、冬季に流行し、嘔吐、下痢などを引き起こします。食品や人の手を介して感染するため、食品の十分な加熱やこまめな手洗いで予防しましょう。特に、石けんによる手洗いを2回行う「2度洗い」が効果的です。また、消毒する際は、熱湯や薄めた次亜塩素酸ナトリウムを利用しましょう。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)11001

■心の健康講座

ストレスをため込まないために ～睡眠による上手な休養の取り方講座～

最近、睡眠による十分な休養をとれていますか？

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素です。

良い睡眠で体も心も健康になりましょう。

日時 2月9日(金)午後1時30分～3時

場所 ウェルス幸手 2階 研修室

講師 松崎一基氏(日本保健医療大学保健医療学部看護学科助教)

対象 市内在住の人

定員 50人程度

申込み 健康増進課に電話

NEW コバトン ALK00 マイレージ

新アプリの参加者向け講習会を実施します。

日時 2月26日(月)午前10時から

※1時間の講義および質疑応答。

場所 ウェルス幸手 2階 第1会議室

持ち物 アプリをダウンロードしたスマートフォン

定員 40人(申込み順)

※参加者にはエコバックをプレゼント！

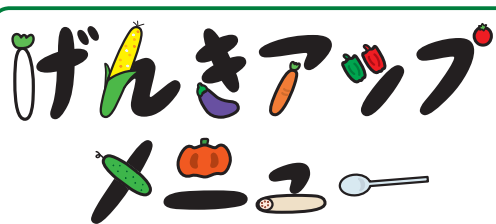
申込み 2月1日(木)より健康増進課に電話



アプリダウンロード



ダウンロード方法は
こちら



今月は



さつぱり

豚バラ巻きキャベツ

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整える働きがあります。野菜が不足すると生活習慣病のリスクが高くなるため、一日5皿(350g以上)を目標に積極的に日々の食事に取り入れることが大切です。

【材料】2人分

(1人前 375kcal、食塩相当量 0.6g)

豚バラスライス 160g

キャベツ 160g

ミニトマト 80g (6個)

お酒 大さじ1

ポン酢 小さじ1

白ごま ひとつまみ

塩コショウ 少々

【作り方】

- ①キャベツを千切りにする
- ②ミニトマトを半分に切る
- ③千切りしたキャベツを豚バラスライスで巻き、塩コショウをかける
- ④耐熱皿に③を並べ、お酒をかけたら、ラップをして電子レンジ500wで5分加熱する
- ⑤盛り付け用のお皿に④とミニトマトを盛りつける
- ⑥ポン酢と白ごまをかけたら完成

健康日本21 幸手計画 (第3次)

アクティブシニアで いこう！

年を重ねてもいつまでも元気でいたいと誰もが願うのではないのでしょうか。定年退職後アウトドアライフを楽しんでいる、75歳を過ぎた今でもバリバリ働いているなど、高齢になっても年齢に関係なく元気な人はたくさんいます。

いつまでもいきいきと活動し、仕事や趣味に対して非常に意欲的な人は通称「アクティブシニア」と呼ばれています。

アクティブシニアたちに共通することをごまめてみました。

▼共通すること

- ①好きなもの(こと)がある
- ②日々の暮らしを大切にしている
- ③バランスの良い食事
- ④好きなもの(こと)がある
- ⑤運動(活動)をしている
- ⑥自立している
- ⑦常によりよいことに挑戦している
- ⑧時間に余裕がある
- ⑨歯がきれい
- ⑩健康意識が高い

歯がきれい、笑顔が素敵です。定期検診を受けて、病気を予防しています。通院・服薬をして健康管理しています。

▼アクティブシニアを目指して

アクティブシニアになるためには、ロコモやフレイルなんかに負けてはいられません。これから少しずつ元気なことを始めていくために、今できることを始めてみませんか？