

## 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

#### ▼成人健康相談

日時 4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 4月19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

定員 15人(申込み順)

※個別相談を希望する場合は、成人健康相談に申込みをお願いします。

#### ▼食生活相談

日時 4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)

健康増進課 ☎0480(42)8421



4月23日(火)開始

健康増進課 ☎(42)8421

## レディース検診集団WEB先行予約開始

電話予約は5月23日(木)から開始します。  
個別検診については広報さつて5月号でお知らせします。  
※WEB予約受付は、受診日の2週間前までです。

幸手市 各種検診

検索

またはQRコードで



会場：ウェルス幸手 検診ホール

検診項目	内容	料金 (クーポン券対象者は無料)	対象者(女性) (令和6年4月1日現在)	日時	受付時間	申込み
乳がん検診	40歳代 X線撮影 2方向	1,500円	40歳以上の 偶数年齢	【実施日】 6月21日(金) 7月20日(土) 8月28日(水) 9月3日(火) 10月21日(月) 11月14日(木) 11月26日(火) 12月1日(日)※ 12月13日(金) 令和7年 1月26日(日) 2月17日(月)	午後0時30分～ 2時	(1)WEB予約 4月23日(火) 午前8時30分～ 先行受付開始 (24時間受付) ※受診日の2週間前まで 受付。 (2)電話予約 5月23日(木)から 受付開始 (平日午前8時30分～ 午後5時15分) 健康増進課 ☎(42)8421
	50歳以上 X線撮影 1方向	1,300円				
子宮頸がん 検診	内診・視診・子宮頸部 細胞診	900円	・20歳～39歳 ・40歳以上の 偶数年齢	※12月1日は乳 がん検診のみ。	午後0時30分～ 2時45分	

※乳がん検診…授乳中の人、過去に豊胸手術など、乳房の手術をした人は、医療機関へ相談し受診してください。  
※検診料金の免除などの詳細については、市ホームページをご覧ください。

### 愛の献血

日時 4月10日(水)午後1時30分～4時  
場所 ファミリーマート幸手陽光校通り店  
※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。

### 五種混合ワクチンと15価肺炎球菌の定期接種化

五種混合ワクチン、15価肺炎球菌が定期接種になりました。

- ・五種混合ワクチン  
生後2か月から7歳半になる前日まで
- ・15価肺炎球菌  
生後2か月から5歳になる前日まで

※令和6年2月に生まれた人から、五種混合と15価肺炎球菌の接種が可能になります。

▼五種混合ワクチンについて  
従来の四種混合ワクチン(百日せき、破傷

#### ▼交互接種について

定期接種は、過去に接種歴のあるワクチンと同一のワクチンを用いることが原則ですが、小児肺炎球菌の場合は13価から15価に切り替えて接種した場合の有効性・安全性が認められているので交互接種が可能です。ただし、13価から15価に切り替える場合、残り15価で接種することになります。

▼15価肺炎球菌について  
血清型のカバー率が向上することから、従来の13価肺炎球菌より、予防接種の効果が期待されます。

▼小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付  
日時 6月10日(月)～7月26日(金)  
※土曜、日曜、祝日は除く。  
場所 幸手保健所  
対象 現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の人の保護者  
必要書類 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書(税額・所得金額が記載されたもの)など  
※お持ちの受給者証に記載の住所を管轄する保健所から申請に必要な書類についての案内が郵送されます。  
※医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください。  
問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101



キャベツと卵のお好み焼き風

今月は

環境が変わり疲れやすい4月こそ、野菜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。朝食にもおすすめの一品となっています。

#### 【材料】2人分 (1人前 202kcal)

- キャベツ 200g
- 卵 2個
- ピザ用チーズ 40g
- マヨネーズ 大さじ1杯
- ポン酢 大さじ2杯

#### 【作り方】

- ①キャベツをせん切りにする。
- ②卵をボールに割り入れてときほぐし、  
①、ピザ用チーズ、マヨネーズを加え混ぜる。
- ③フライパンに②を入れ弱火でじっくりと焼く。
- ④焼き目がついてきたらひっくり返し反対側も焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、ポン酢をかけて完成。

※フライパンの大きさによってはひっくり返すのが大変な場合もあるので2回に分けて焼いてもいいでしょう。

## 健康日本21 幸手計画 (第4次)

健康日本21幸手計画(第4次) 策定しました

幸手市では、平成16年3月「健康日本21幸手計画」を策定して以来、健康づくりに関する計画を策定し健康施策を推進してきました。

平成31年3月に策定した計画が令和6年3月に終期を迎え、この度次期計画として「健康日本21幸手計画(第4次)」を策定しました。

策定にあたり、令和5年5月～6月にかけて市民の健康意識や行動についてのアンケートを実施しました。回答にご協力いただきましたみなさんに感謝申し上げます。

この計画は令和6年度から令和17年度までの12年間を推進期間とし、「すべての市民が生涯を通じて健康で幸せに暮らせるまち」を理念に、「健康寿命の延伸」という目標の達成に向けて、食育を含め、さまざまな分野にわたる健康施策を総合的に推進していきます。

#### ○健康寿命ってなに?

埼玉県では「65歳の人が健康で自立した生活を送れる期間」と定義し、具体的には65歳の人が必要介護2になるまでの期間をさします。

幸手市の最新の健康寿命は令和3年度で男性は18年、女性は20.85年となっています。埼玉県内63市町村中、男性が33位、女性が32位となっています。

広報さつて5月号から計画の各分野(栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒・喫煙、歯・口腔の健康、生活習慣病予防・糖尿病・循環器疾患、がん、次世代の健康、高齢者の健康、女性の健康)の取組について掲載していきます。

健康日本21幸手計画(第4次)の詳細内容は市ホームページに掲載しています。