

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 ウエルス幸手

▼成人健康相談

日時 5月17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 5月17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)

※個別相談希望の場合は、成人健康相談へ。

▼食生活相談

日時 5月17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)

ウォーキングデー

ウォーキングデーでは、地域で継続した運動が行えるよう、1人で運動するのではなく、

その日に集まった人達でストレッチやウォーキングなどの活動を行っています。

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？

20歳以上の市内在住の人ならどなたでも参加可能です。

日時 毎月第2木曜日の午前9時30分～11時30分

持ち物 タオル、飲み物、上履き(雨天時)参加方法 申込不要、当日時間になったらウエルス幸手1階共通ロビーに集合



▲活動の様子

愛の献血

日時 5月14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。

夏本番前にエアコンの試運転をしましょう

そろそろ暑い時期が近づいてきましたね。

「暑くなって、エアコンを動かしてみたら調

子が悪い、故障していた」という理由で、例年、夏場にエアコンの点検・修理・工事依頼が集中しています。

近年、40度を超える猛暑日が続くこともあり、エアコンが使えないと熱中症の危険があります。安心して快適な夏を迎えるために、早めのエアコンの試運転を行い、異常がないかを確認しましょう。

経済産業省では、ポスターや動画などで、エアコンの早期点検を呼びかけています。



▲経済産業省ホームページ



▲エアコン試運転の動画

不正大麻・けし撲滅運動

5月1日～6月30日は「不正大麻・けし撲滅運動期間」です。

大麻の使用は有害で、不正栽培・所持は犯罪です。また、「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。特に大麻は「海外では合法化されているから害がない」などといった誤った情報が流布され、若年層への乱用の拡大が懸念されています。

正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、最寄りの県保健所までご連絡ください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101

健康日本21 幸手計画 (第4次)

たばこのない世界を目指して

毎年5月31日は世界保健機関が定める「世界禁煙デー」であり、日本では5月31日から6月6日までを禁煙週間としています。禁煙への一歩を踏み出してみませんか。

▼喫煙による健康影響

喫煙はがんや脳卒中、呼吸器疾患、歯周病など多くの病気と関係しています。また、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれており、周囲の人の健康にも悪影響を与えることは明らかな事実です。

喫煙男性は、非喫煙者に比べると肺がんの死亡率が約4.5倍高いというデータや、喫煙者は非喫煙者に比べて心筋梗塞や脳卒中で死亡する危険性が1.7倍高くなるという報告もあります。

▼禁煙のコツ

禁煙したいけれどなかなかできない人へ「禁煙をスムーズにさせるためのコツ」を紹介します。

一つ目は、禁煙する日を決めましょう。その際に「健康でいるため」「家族のため」など禁煙したい理由を書き出すことで、いつでも初心に戻り禁煙について考え直すことができます。禁煙するとお金を節約することもできます。

二つ目は、禁煙の離脱症状が出現した時の対処法を予め考えておきましょう。禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状が現れますが、1～2週間程度で消失します。例えば、食後に吸いたくなったら歯磨きをしたり、仕事の休憩時間に吸いたくなったら職場の人に禁煙宣言をするなど対処法を決めておくことで禁煙の成功率は上がります。

三つ目は、禁煙補助薬を使うことです。薬局などで購入できるニコチンガムやニコチンパッチなど、自分の力だけで禁煙するよりも禁煙することが可能になります。

▼禁煙に困ったら

一人で実行するのはなかなか難しいことです。健康増進課では禁煙の相談にのっています。お気軽にご相談ください。たばこに代わる楽しみが見つけたら幸せですね。大切な家族やご自身のために、一緒に禁煙に取り組んでいきましょう。

6月から母子健康手帳交付は予約制になります

妊娠の診断を受けたら、妊娠届出を行い、母子健康手帳と妊婦健診の受診票を受け取る必要があります。

令和6年6月1日より、母子健康手帳の交付などの手続きについては、予約制となります。

予約は「さっちゃん子育て応援ナビ」をダウンロードし、登録後「さっちゃん予約サービス」をご利用ください。

※予約した人が優先となります。予約がない場合、お待ちいただくことがあります。

※手続きの際には、妊娠・出産に関する手続きやサポートの紹介、妊娠中の健康管理、子育て準備など、安心して妊娠・出産・子育てができるよう、妊婦さんご本人と面談を行っています。※転入された妊婦さんの手続きも、同様に予約してください。

問合せ こども家庭センター ☎(42)8457



point! さっちゃん子育て応援ナビとは…

幸手市での子育てを応援するアプリです。

母子手帳の交付やパパママ教室の予約だけでなく、妊娠・出産の相談、保育施設、子育てに関する情報を調べられるほか、予防接種のスケジュール管理ができ、予定日をお知らせします。

また、お子さんの身長、体重を記録するとグラフ化され、成長が一目でわかります。

忙しい子育ての中でも気軽に利用できるアプリです。ぜひご利用ください。



▲android用



▲iOS用



がんきアップメニュー



今月は

マヨサラダ

今月は減塩メニューの紹介です。生活習慣病予防のためにも、塩分の摂取を抑えることはとても重要です。今回は「ごぼうのわさびマヨサラダ」を紹介します。香辛料のわさびを使うことで、味だけでなく風味を感じることができます。

【材料】2人分
(1人前 139kcal 食塩相当量 0.3g)

ごぼう	100g
人参	60g
マヨネーズ	大さじ2
わさび(チューブ)	2g
いりごま	2g

【作り方】

- ①ごぼうは皮をこそいだ後、5cmの長さの細切りにし、水にさらしておく。
- ②人参は皮をむいて、5cmの長さの細切りにする。
- ③鍋に水と細切りにしたごぼう、人参を入れ、2～3分茹でる。
- ④③をザルにあげ、水分をよく切り、粗熱をとる。
- ⑤ボウルに④を入れ、マヨネーズ、わさび、いりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥お皿に盛りつけたら完成。