健康ガイド

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　ウェルス幸手検診ホール

▼成人健康相談

日時　6月14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　6月14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　6月14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)

申込み　健康増進課☎(42)8421

乳幼児健康相談

日時　6月3日(月)、18日(火)午前9時～11時

※1人につき20分。

場所　ウェルス幸手　検診ホール

内容　身体計測と保健師・管理栄養士による個別相談

持ち物　母子健康手帳、バスタオル、オムツ

申込み　こども家庭センター☎(42)8457

「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施期間

大麻・覚醒剤・麻薬・危険ドラッグなどの薬物乱用が深刻な社会問題となっています。

これらの薬物は、自分の意志では止めることが難しく、自分の体や心をむしばむだけでなく、家族や周りの人々にも大きな影響を与えます。

県では、6月20日から7月19日までの期間、「彩の国さいたま『ダメ。ゼッタイ。』普及運動」として薬物乱用防止を呼び掛ける街頭キャンペーンおよび薬物乱用防止を目的とする国連支援募金活動を実施します。

正しい知識を身につけ、薬物乱用から自分自身を守りましょう。また、薬物でお困りの場合は、ご相談ください。

問合せ　幸手保健所☎(42)1101

あたまの健康チェック

日時　6月25日(火)午前9時45分開始

※1人につき45分。

場所　ウェルス幸手

対象　市内在住の65歳以上の人

定員　12人(申込み順)

申込み　電話または窓口

問合せ　介護福祉課☎(42)8438

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の応援者になりませんか。

日時　6月22日(土)午前10時～11時30分

場所　コミュニティセンター会議室

内容　認知症の症状・受診・予防についての考え方・接し方・権利擁護について

対象　市内在住の人

定員　10人(申込み順)

申込み　6月21日(金)までに幸手西地域包括支援センター窓口または電話

問合せ　幸手西地域包括支援センター☎(40)3443

NEW ★助産師のおうち

～ネットには載っていない「今」の、「この子」に合った育児を「助産師に相談」し、「同じ仲間と共有できる」場所～

子育てについての悩みを助産師に相談でき、イベント(ベビーマッサージ・親子遊びなど)も開催しています。

ぜひお気軽に足をお運びください！

日時　ぴよぴよクラス(2～5か月児)毎月第2火曜日
こっこクラス(6～10か月児)毎月第4火曜日
午前10時～正午

場所　竹内助産院(幸手市南2丁目4-18)

定員　10人

申込み　こども家庭センター☎(42)8457

健康日本21 幸手計画(第4次)

「歯を見せて笑える今を未来にも」

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。

歯には「食べること」以外にも身体にとって大事な役割がたくさんあります。例えば、発音を助ける、表情を作る、体の姿勢やバランスを保つ、ものを噛むことで脳に刺激を与えるなど、全身の健康にも大きく影響しています。

みなさんは、自分の歯の数をご存じですか？成人の歯は、通常、親知らずを除くと上下各14本の28本そろっています。歯は全体のバランスから成り立っているので、たった1本失われても、さまざまな悪影響が出ます。例えば、奥歯が1本無くなると、ものを噛み砕く能率は約40％も低下してしまうと言われています。

歯が抜ける主な原因は、老化ではなく歯周病や虫歯です。歯周病は口内の血管から全身に菌が回ることで、心疾患や動脈硬化、糖尿病などを誘発することが分かっています。

歯周病や虫歯は、適切なケアを行うことで予防することができます。

歯の健康を守るために大事なのは、毎日のブラッシングで虫歯や歯周病の原因となるプラーク(歯垢)を除去することです。さらに、定期的な歯科健診を受けて、歯科医院で専門的なケアを受けることも大切です。

幸手市では、節目検診として20、30、40、45、50、55、60、65、70歳を対象に歯周疾患検診を無料で実施しています。

ぜひ、市の検診も活用して、今年度の標語「歯を見せて笑える今を未来にも」に向かって元気に暮らしましょう。

げんきアップメニュー

今月は野菜たっぷり彩りチヂミ

今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。野菜は「かさ」が多いため満腹感を得やすく、食べ過ぎの防止につながるので、ぜひ作ってみてください。

【材料】2人分
(1人前 154kcal　食塩相当量 0.7g)

玉ねぎ	60 g
人参	60 g
ほうれん草(冷凍でも可)	30 g
コーン(缶詰・水をきったもの)	30 g
小麦粉	50 g
片栗粉	50 g
水	100cc
ごま油	大さじ1/2
醤油、ごま油、酢	各大さじ1
いりごま	2 g

【作り方】

①玉ねぎを薄い半月切り、人参を細切りにする。冷凍ほうれん草を600wで30秒加熱する。コーンは水を切っておく。
②ボウルに小麦粉、片栗粉を量り入れたら、水を加えて混ぜる。
③②に①の野菜を加えて再度混ぜる。
④フライパンを中火に熱して、ごま油を回し入れる。③をフライパンに流し入れ、1㎝厚さになるように広げて焼く。焼き目がついたら裏返して、蓋をして火が通るまで焼く。
⑤醤油、ごま油、酢、いりごまを混ぜ合わせて完成。

歯科訪問診療(往診)を行っています

幸手市歯科医師会では、訪問診療に必要な専用機材を整え、通院困難な状態にある人などへの訪問診療を実施しています。

また、通院が困難な人への歯科医師のご紹介、歯や口の中のことでお悩みの人への相談窓口を設置していますので、ぜひご利用ください。

【相談窓口】
大宮歯科医院　☎(43)0485
健康増進課　☎(42)8421

※下記の歯科医院に直接申し込むこともできます。

新井歯科医院	☎(48)2613	佐伯歯科クリニック	☎(44)1818
出井歯科医院	☎(42)0902	さくら矯正歯科	☎(43)1553
岩上歯科医院	☎(43)3839	高柳歯科医院	☎(42)0270
梅本歯科医院	☎(43)6200	玉木歯科医院	☎(42)8885
遠藤歯科医院	☎(43)5288	戸川歯科医院	☎(42)7452
大宮歯科医院	☎(43)0485	那須歯科医院	☎(43)4570
柿沼歯科医院	☎(42)0579	堀中歯科医院	☎(44)0916
グリーン歯科医院	☎(44)1750	まついし歯科	☎(53)4158
小林歯科医院	☎(42)8181	みつば歯科ｺﾑｽﾞﾀｳﾝ幸手	☎(40)3283
駒橋歯科医院	☎(42)0271	宮田歯科医院	☎(43)6333
小森谷歯科医院	☎(43)0888	れおデンタルクリニック	☎(42)1133
昆歯科医院	☎(42)7480		

※詳細は幸手市歯科医師会ホームページ(http://www.satte-dental.jp/)へ。

埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、今年度中に76歳または81歳を迎える被保険者を対象に、健康長寿歯科健診を実施します。

お口の健康は、全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。

期間　7月1日(月)～令和7年1月31日(金)

対象　つぎのいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人
①昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれの人
②昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれの人

※申込手続きなどの詳細は、6月下旬に郵送する受診案内をご覧ください。

問合せ　健康長寿歯科健診コールセンター☎0120(981)199
✉info2024@shikakenshin-saitama.com