

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 8月16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 8月16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、成人健康相談にお申し込みください。

▼食生活相談

日時 8月16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)

申込み 健康増進課☎(42)8421

ヘルシークッキング

日時 9月13日(金)午前10時～午後1時
※午前9時45分受付開始。

場所 ウェルス幸手2階 調理実習室

内容 バランスのよい食事についての講話、調理実習

定員 15人(申込み順)

申込み 8月7日(水)から電話にて
問合せ 健康増進課☎(42)8421

大人の風しん

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日

生まれの男性で風しん抗体検査・予防接種を受けていない人

公費での検査・予防接種を受けられるのは、今年度で最後となります。

令和4年8月に未受診者の人へクーポン券を郵送しております。紛失した人は、健康増進課までご連絡ください。

風しんは、非常に感染力が高く、大人が感染すると重症化の恐れがあります。早めに抗体検査を受けましょう。

問合せ 健康増進課☎(42)8421

助産師のおうち

同じ月齢のお子さんを育てる人みんなの仲間づくりの場です。

日時 ぴよびよクラス(生後2～5か月児) / 8月13日(火)午前10時～正午

こっこクラス(生後6～10か月児) / 8月27日(火)午前10時～正午

場所 市内助産院(南2丁目4-18)

定員 10組

申込み こども家庭センター☎(42)8457

乳幼児健康相談

日時 8月5日(月)、20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 身体測定と保健師、助産師、管理栄養士、看護師による個別相談

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

あたまの健康チェック

日時 8月29日(木)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

愛の献血

日時 8月10日(土)午前10時～正午、午後1時15分～4時

場所 エムスタウン幸手

※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。

「生食」による食中毒にご注意ください!

生の食材の多くには、病原体が潜んでいることがあります。特に、肉を生や生焼けのまま食べるとは大変危険です。例えば、新鮮な鶏肉にもカンピロバクターが潜んでいることがあり、食中毒を発症する原因になります。

「新鮮だから安全」は間違いです。食材は中心部まで加熱し、食中毒を防止しましょう。

問合せ 幸手保健所☎(42)1101

令和6年度各種検診のご案内

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☎(42)8421



○複合検診 実施日 8月29日(木)、9月2日(月)

検診項目	内容	料金	対象 (令和6年4月1日現在)	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	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 かく痰検査(該当者のみ)	300円 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日生まれの男性で過去に一度も検査を受けたことがない人 ・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。			

○節目検診 実施日 9月6日(金)、9月7日(土)

検診項目	内容	料金	対象 (令和6年4月1日現在)	受付時間
骨粗しょう症検診	骨量測定(DEXA法)	300円	40・45・50・55歳の女性 60歳以上の女性 70歳以上の男性	午前8時30分～11時15分 (歯周疾患検診は午前10時30分まで)
歯周疾患検診	歯科検診 歯科保健指導	無料	20・30・40・45・50・55・60・65・70歳	

母子健康手帳の交付は予約制です

「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」からご予約ください。妊娠届出をされた人全員に助産師などが面接を行い、妊娠早期から、妊娠・出産に関するご相談に応じます。

場所 ウェルス幸手 こども家庭センター
問合せ こども家庭センター☎(42)8457



▲ios



▲android



しらすチーズの
カリカリ焼き



今月は

今月は骨粗しょう症予防メニューの紹介です。

チーズ、しらす、ごま、青のりを使い、パリパリに焼いて食べやすく、子どものおやつにもピッタリな一品です。小魚が入ることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも一緒にとれます。

トウモロコシや枝豆などをいれてもおいしく作れます。

【材料】1枚分
(1人前61kcal カルシウム124mg)

とろけるチーズ 17g
(スライスタイプ1枚)
釜揚げしらす 大さじ1
ごま ふたつまみ
青のり ふたつまみ

【作り方】
①フライパンにチーズを敷き、しらす、ごま、青のりをのせる。
②弱火で焼く。チーズの端に焼き色がつき始めたら火をとめる。



▲元氣アップメニュー



▲農林水産省
ホームページ
[1日分の適量について]



▲幸手市公式クックパッド

健康日本21 幸手計画 (第4次)

朝食を食べて
健康な身体を作ろう!

▼朝食の重要性和健康について

みなさんは毎日朝食を食べていますか?健康日本21幸手計画に関するアンケートの結果、男性全体で「ほぼ毎日食べている」79・1%、「ほとんど食べない」12・1%、女性全体で「ほぼ毎日食べている」86・8%、「ほとんど食べない」28・0%と、朝食を食べる頻度が低くなっています。

みなさんは朝食を食べずに学校や職場に行った日に、頭がボーっとして勉強や仕事に集中できなかった経験はありませんか?私たちの脳は、「ブドウ糖」をエネルギー源としており、寝ている間にもブドウ糖は使われてしまったため朝食をとることがとても重要です。

朝食で「ブドウ糖」を多く含むご飯やパンなどの主食を基本に、副

菜、主菜をバランスよく食べることで1日元気に過ごすことができます。また、人間のからだには体内時計が存在しており、朝食を抜くと体内時計が狂い、睡眠障害、うつ病・肥満・糖尿病などの代謝障害や、免疫・アレルギー疾患などの発症に繋がります。体内時計を正しくリセットするため、朝起きたら日の光を浴びて、朝食を食べましょう。

▼食事内容と適正量

みなさんは、食事バランスガイドをご存じですか。食事バランスガイドとは、性別、年齢、身体活動レベルに合わせて、1日に「何を」「どれだけ」食べた方がいいのかの目安をわかりやすく示したものです。農林水産省のホームページにある「適量チェックチャート」を参考に、ご自身の適量の食事をするよう心がけましょう。