

# 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 9月20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 9月20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 9月20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

## 米料理教室

日時 10月16日(水)午前10時～午後1時  
場所 ウェルス幸手2階 調理実習室

内容 栄養ミニ講話、調理実習

対象 市内在住の20歳以上の  
定員 20人(申込み順)

参加費 300円

持ち物 筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、布巾3枚

申込み 9月10日(火)午前8時30分から  
問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

## 幸手市食生活改善推進員協議会 新規会員募集

食生活改善推進員として、食の大切さ、料理の楽しさを広めていきませんか？月1回の勉強会や米料理教室、親子フッキング教室などで健康づくりの助けをしています。

一緒に活動していただける仲間を募集しています。興味のある人はご連絡ください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

## 世界骨粗鬆症デー in 幸手 2024

日時 10月19日(土)午後1時～4時30分  
場所 ウェルス幸手

内容 医師・歯科医師による講話、イベントブース(体組成測定や骨密度測定、専門職への相談など)

※申込み不要。

※骨密度測定は先着80人です。希望者は、受付時に整理券をお受け取りください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

## 乳幼児健康相談

日時 9月17日(火)、30日(月)午前9時～11時  
※1人につき20分。

## 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 9月21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 9月20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

## あたまたの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスを行います。半年～1年毎に1回、簡単な聞き取りでの記憶力チェックを受け、今後の生活上の取り組みについて一緒に考えてみましょう。

個別の相談内容に特化した相談先もあります。



詳しくは「まもろうと」アプリで検索

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

## 助産師のおうち

育児の「困った」に助産師がアドバイス。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 ぴよぴよくらす(生後2～5か月児) / 9月10日(火)午前10時～正午

こっこくらす(生後6～10か月児) / 9月24日(火)午前10時～正午

場所 竹内助産院(南2丁目4-18)

定員 10組

※繰り返し参加可。初回参加者優先。

参加費 無料

申込み こども家庭センター ☎(42)8457

## 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。妊娠の届出をし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



問合せ こども家庭センター ☎(42)8457

## 愛の献血

日時 ①9月17日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時、②9月21日(土)午前10時～正午、午後1時15分～4時

場所 ①幸手市役所、②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。

あります。



### ▼お友達・ご家族紹介キャンペーン

9月～11月の期間、献血が初めての人と一緒にいくと、記念品が貰えます。この機会に、みなさんと献血に行ってみませんか。

※記念品がなくなり次第終了です。

## 健康日本21 幸手計画 (第4次)

9月は

「健康増進普及月間」です！

今年度の統一標語は、「1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 良い睡眠」健康寿命の延伸」です。平均寿命が延びる一方で、健康寿命との差が問題となっています。この平均寿命と健康寿命の差を縮めるためには、運動・食事・禁煙などの生活習慣を見直し、生活習慣病を予防・改善することがとても重要です。この機会に、自分の生活を見直してみましょ。

### 1 運動

運動習慣がない人は、今より10分多く歩くことを意識してみましょ。車で買い物に行くときに少し遠い駐車場に停めて歩いてみたり、階段を利用したりするだけでも運動になります。無理をせずに、普段の生活にちよとした運動を取り入れてみましょう。

### 2 食事

食事は、おいしく、バランスよく

く食べましょ。栄養バランスの取れた食生活は、健康な心身の維持・増進のために欠かせないものです。主食・主菜・副菜を組み合わせることによって、多様な食品からバランスよく栄養をとることができます。

### 3 禁煙

喫煙は、がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患などの病気や、周産期の異常など、健康にさまざまな影響を与えます。また、喫煙者のたばこ煙により周囲の人も、肺がんや虚血性心疾患、呼吸器疾患などの病気にかかる危険があります。自分や周りの人の健康のために、禁煙にチャレンジしてみませんか。

### 4 睡眠

適切な睡眠の目安として、朝起きたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。休養感の低下は、体や心の不良な健康状態と関わりがあることが明らかにされています。休養感を高めるために、「適度な睡眠時間を確保すること」や「睡眠を妨げる要因、睡眠に関わる行動や環境を見直すこと」が大切です。日中の身体活動を増やしたり、睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控えたりするだけでも快適な睡眠につながります。

## がんきアップ メニュー



今月は

蒸し鶏と茄子の  
ヨーグルトソースがけ

今月はカロリーダウンメニューの紹介です。

お肉をむね肉にすることで、脂質の摂取量を抑えることができ、また、電子レンジを使うことで油を使わず調理ができます。ヨーグルトソースはコクがあり、さっぱりとしているため、鶏肉や野菜との相性も良いです。

【材料】2人分(1人前 166kcal 塩分 1.4g)

鶏むね肉	200g
塩	2つまみ(1g)
酒	大さじ2
茄子	1本(100g)
プレーンヨーグルト	40g
A 塩	2つまみ(1g)
にんにく(すりおろし)	1g

### 【作り方】

- ①耐熱容器に鶏むね肉をのせ、塩、酒をかける。
- ②①にラップをふんわりかけ、電子レンジ(500w)で4～5分程度加熱する。
- ③粗熱が取れたら、食べやすい厚さに切る。
- ④茄子はヘタを取り、ピーラーで皮をむき、乱切りにする。
- ⑤④を耐熱容器にのせ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(500w)で2分程度加熱する。
- ⑥Aを混ぜ合わせソースを作る。
- ⑦お皿に盛り付けて完成。