

健康ガイド

健康相談

※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 10月18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 10月18日(金)午前9時～11時30分

※1人につき10分。

内容 体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨

量など)

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 10月18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

世界骨粗鬆症デー in 幸手 2024

日時 10月19日(土)午後1時40分～4時30分
(午後1時受付開始)

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60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 10月7日(月)、29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、助産師、看護師、

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

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。



▲ ios



▲ android

※原則予約制です。予約がない場合お待ちい
ただくことがあります。

※転入された妊婦さんの手続きも、同様に予
約をしてください。

※アプリの利用が難しい場合、電話での予
約をお願いします。

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

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) /

10月8日(火)午前10時～正午

こっこくらす(生後6～10か月児) / 10月

22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。

申込み こども家庭センター ☎(42)8457

あたまの健康チェック

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、かん
たん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。

日時 10月28日(月)午前9時45分開始

※1人につき45分。

場所 ウェルス幸手

内容 認知症予防のアドバイスおよび相談、
記憶力チェック

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

がんきアップ メニュー



今月は

ごま油香る
キャロットラペ

今月は減塩メニューの紹介です。キャ
ロットラペは、人参を柔らかくするため
に塩を使用しますが、水分を絞ること
で人参に残る塩は約1/2になります。
また、酢を加えることで酸味が効い
てさっぱりと美味しく食べることがで
きます。酸味が苦手な人もごま油の風
味が効いて食べやすくなっているので
ぜひ作ってみてください。

【材料】2人分
(1人前61kcal 食塩相当量0.5g)

人参 1本(140g)
塩 ミニスプーン1(1.2g)
酢 大さじ1
粒マスタード 大さじ1/2
ごま油 大さじ1/2
A パセリ お好みで

【作り方】
①人参を斜め薄切りにして、5mm程度の
千切りにする。
②ボウルに①と塩を入れて、全体に塩が
まわるように軽く混ぜる。ラップをか
けて10分ほど置く。
③人参をしっかりと絞る。
④Aを加えて混ぜる。
⑤お皿に盛り付けて完成。

おれんじネットワーク幸手協議会主催 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 10月17日(木) 午後1時30分～2時40分

場所 こち幸手(幸手市南2-11-18) 1階 ダイニング

内容 認知症の人への声かけの実演、おれんじカフェについてなど

対象 市内在住、在勤、在学で、認知症について学びたい人

申込み 10月10日(木)までにこち幸手へ

問合せ こち幸手 ☎(40)3700・FAX(43)0566

▶おれんじネットワーク幸手協議会とは？

幸手市内の介護サービス事業者で構成されているネットワークです。日頃か
ら認知症に関する情報を共有するとともに、正しい知識を普及することで、認
知症の人とそのご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らせるようサポートし
ています。

在宅の認知症介護の悩みに対する相談についても、認知症ケア相談室として
対応しています。

認知症ケア相談室やおれんじカフェについては、介護福祉課ホームページ、
介護福祉課窓口や地域包括支援センターなどで配布している「幸手市認知症サ
ポートガイド」にも掲載しています。



▲幸手市認知症
サポートガイド



▲認知症ケア相談室



▲おれんじカフェ

①プレストチェック

バスタイムや寝る前、着替えの
時など、日常的に行います。

②乳房の変化に気をつける

変化が現れた際にすぐに気が付
くことが出来るよう、自分の乳房
をよく覚えておきましょう。

※痛み、しこり、赤み、ひきつれ、
くぼみ、分泌液、ただれに注意。

③変化に気づいたらすぐ受診

変化を感じたら、すぐに乳腺を
専門とする医療機関を受診してく
ださい。早期であればあるほど治
癒率も高まり、身体面・精神面・
経済面ともに負担が軽くなります。

④40歳以降は2年に1回、検診を
症状がないうちに受けるからこ
そ、早期発見が可能です。乳房の
ハリが強くなる月経前を避けると
よいです。市では、40歳以上の偶
数年齢の女性を対象に乳がん検診
を実施しています。

▼乳がんについても

乳がん治療は飛躍的に向上し、
仕事との両立も可能な時代とな
りました。たとえ乳がんになった
としても、仕事や自分のやりたい
ことをあきらめる必要はありません。
医師と相談の上、自分の身体
とよく向き合い、自分らしく生き
ることを大切にしてください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

健康日本21 幸手計画 (第4次)

もっと知りたい！

乳がんのこと

▼乳がんとは？

乳がんは、乳腺にできるがんで、
多くは乳管から発生しますが、乳
房組織から発生することもありま
す。がんが進行すると、血液やリン
パ液などの流れに乗って転移す
ることもあります。乳がんの主な
症状は、しこり、くぼみ、ただれ、
左右の形が違つ、乳頭から出る分
泌物などがあります。

▼今日からスタート！

プレストアウェアネス

乳がんは、早くに見つけて治療
すれば、90%以上の高い確率でが
んを克服できます。早期発見する
には、プレストアウェアネスが大
切です。プレストアウェアネスと
は乳房を意識する生活習慣です。
普段の自分の乳房の状態を意識し
ておくことで、些細な変化にも気
が付くことができます。