

健康相談

※予約制にて実施します。相談希望者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 11月15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 11月15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 11月15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)

問合せ 健康増進課 ☎(42)84221

助産師のおうち

育児の「困った!」に助産師がアドバイス。

▼びびりくらす(生後2～5か月児)

日時 11月12日(火)午前10時～正午

場所 ウェルス幸手 こども訓練室

▼こっこくらす(生後6～10か月児)

日時 11月26日(火)午前10時～正午

場所 竹内助産院(南2丁目4-18)

問合せ こども家庭センター ☎(42)8457

はじめてのクッキング

▼親子でおにぎりを作ろう

日時 11月30日(土)午前10時～正午

※受付開始9時40分。

場所 ウェルス幸手2階 調理実習室

内容 管理栄養士による食育クイズ(栄養講話、おにぎり&お味噌汁づくり、試食)

対象 市内在住の年中・年長児とその保護者

定員 8組(申込み順)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾3枚、ハンドタオル

申込み 11月5日(火)から電話

問合せ 健康増進課 ☎(42)84221

ヘルシークッキング

日時 12月4日(水)午前10時～午後1時

※受付開始午前9時45分。

場所 ウェルス幸手2階 調理実習室

内容 免疫力を高めるための食事についての栄養講話、調理実習

対象 市内在住の20歳以上の成人

定員 15人(申込み順)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾3枚、米0.5合

申込み 11月8日(金)から電話

問合せ 健康増進課 ☎(42)84221

「出産なび」について

厚生労働省では、全国の分娩を取り扱う約2000の施設(病院・診療所・助産所)ごとの特色やサービスの内容と費用に関する情報を掲載するウェブサイトを「出産なび」を運用しています。詳細は厚生労働省『「出産なび」をご覧ください。』



乳幼児健康相談

日時 11月12日(火)、25日(月)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

問合せ こども家庭センター ☎(42)8457

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。

日時 11月28日(木)午前9時45分開始

※1人につき45分。最終受付は午後3時。

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歳以上の成人

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

ストップ! 児童虐待 ～11月は児童虐待防止月間です～

■児童虐待とは
保護者や養育者が、育てている子ども(18歳未満)に対して下記のような危害を加えたり、不適切な育て方をしたりすることをいいます。親が「しつけ」と思っていることでも、現実に子どもの心や体が傷つくことであれば、それは「虐待」です。

- 身体的虐待：殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる など
 - 性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性器を触るまたは触らせる など
 - ネグレクト：家に閉じ込める、食事を与えない、不潔なままにする、自動車の中に放置する など
 - 心理的虐待：言葉による暴力、無視する、きょうだい間での差別的取扱い、子どもの前で家族に対して暴力(暴言)を振るう(ドメスティックバイオレンス:DV) など
- 虐待や体罰は、子どもの成長や発達に悪影響を与えます。子育ては楽しいことばかりではなく、つらいことや大変なこともあります。困ったときは、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

■子育てに悩んでいませんか
虐待を受けている子どもはSOS、その保護者は何らかのサインを発していることがあります。地域の中で「虐待かも」と感じたら、迷わず以下の相談先に連絡をしましょう。通告者の名前など、秘密は守られます。

- 子どもからのサイン
 - あざ・きずが絶えない
 - 極端に痩せていたり、衣類や体がいつも汚れている
 - 繰り返し泣き声が聞こえる など
- 保護者からのサイン
 - 頻繁に怒鳴り声が聞こえる
 - いつもイライラした様子で子どもに暴力を振るっている
 - 幼い子どもを家に残したまま外出している様子がある など

■相談先
こども支援課 こども家庭センター ☎(42)8457
平日 午前8時30分～午後5時15分
越谷児童相談所 ☎048(975)4152 平日午前8時30分～午後6時15分
<夜間休日の際> 児童相談所全国共通ダイヤル 189(いちはやく)
<命の危険性があるなど、緊急性が高い場合> 幸手警察署 ☎(42)0110



今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。里芋とまいたけを味噌マヨネーズで炒めます。里芋やまいたけは、食物繊維が多く含まれ、便秘予防や腸内環境を良好に保つ働きがあります。また、味噌マヨネーズで炒めることで子どもでも食べやすい味付けになります。

- 【材料】2人分
(1人前161kcal 食塩相当量0.9g)
- 里芋 160g
 - まいたけ 80g
 - たまねぎ 80g
 - 塩 一つまみ
 - みそ 小さじ2
 - みりん 小さじ2
 - マヨネーズ 大さじ1
 - 油 大さじ1/2

- 【作り方】
- ①里芋は皮をむき一口サイズに切り、ゆでる。
 - ②まいたけをほぐし、玉ねぎは1cm幅の串切りにする。
 - ③Aを混ぜ合わせる。
 - ④フライパンに油をひき、②を炒める。
 - ⑤まいたけがしんなりしてきたら、①と③を入れてさらに炒め、全体に味がなじんだらでき上がり。

健康日本21 幸手計画 (第4次)

塩分の摂りすぎに 注意しましょう!

塩は日本人の食生活に欠かせないものです。

日本人の1日の平均摂取量は男性が10.9g、女性が9.3gですが(令和元年度国民健康・栄養調査より)、これは1日の食塩摂取量の目安である男性7.5g未満、女性6.5g未満を大きく上回っています。

塩分の摂り過ぎは健康にさまざまな影響を与えます。減塩することで、血圧の上昇を抑え、脳血管疾患や心筋梗塞の予防に繋がります。また、胃がんの発症リスクを下げることができま。

単に塩分を減らすだけでなく、食事の味が薄くなり、物足りなく感じる人も多いと思います。そこで、今回は塩分を減らしながらも、おいしい食事にご紹介する方法をご紹介します。

①薬味の香りや 酢・香辛料を活かす

にんにくや生姜など、香りの強い薬味は味の幅を広げてくれます。また、お酢や唐辛子などの香辛料は、味のアクセントとなり、物足りなさを解消してくれます。

②麺類などの汁は残す

ラーメンやうどんなどの汁はそれだけで1日の塩分摂取量を超える塩分が含まれていることがあります。すべてを飲み干さない、スープの量を最初から少なめにすることなどを意識してください。

③汁ものは具沢山に

汁ものは具が多いほど食材のうまみが出るため、塩などの調味料を減らすことができます。また、かつお節や昆布などから出る出汁は、イノシン酸やグルタミン酸といった旨味成分が含まれ、塩分を抑えても満足感のある味わいになります。

粉末だしの中には、塩分が多く含まれるものもあるので、購入時に表示を確認しましょう。

問合せ 健康増進課 ☎(42)84221