

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 12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 12月20日(金)午前9時～11時30分
※1人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 12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

乳幼児健康相談

日時 12月9日(月)、24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

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 12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 12月20日(金)までに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。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 12月26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。

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

骨粗しょう症予防教室

日時 ①1月14日(火)午後2時～3時30分

②2月21日(金)午後2時～3時30分

場所 ①ウェルス幸手2階第1会議室

②ウェルス幸手2階第1会議室

内容 ①骨粗しょう症予防についての話(東埼玉総合病院 浅野先生)

②骨粗しょう症予防に関する栄養の話(健康増進課管理栄養士)

定員 各30人(申込み順)

申込み 12月13日(金)から電話

または下記QRコードから

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421



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) / 12月10日(火)午前10時～正午

こっこくらす(生後6～10か月児) / 12月24日(火)午前10時～正午

場所 ウェルス幸手こども訓練室(子育て支援センター内)

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

こころの健康講座

日時 1月20日(月)午後2時～3時30分

場所 ウェルス幸手2階研修室

内容 くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

対象 市内在住の人

定員 50人程度(申込み順)

申込み 12月6日(金)から電話

または下記QRコードから



母子健康手帳の交付は予約制です

「さつちゃん子育て応援ナビ」をダウンロードし、登録後「さつ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、電話でのご予約をお願いします。

場所 ウェルス幸手

問合せ こども家庭センター ☎(42)8457

ノロウイルスに注意！

る実習あり。

場所 ウェルス幸手2階トレーニング室

内容 介護予防に関する講話、運動指導の実技など

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

申込み 12月25日(水)までに窓口

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438

ノロウイルスによる食中毒は、冬季に流行し、嘔吐、下痢などを引き起こします。食品や人の手を介して感染するため、食品の十分な加熱やこまめな手洗いで予防しましょう。特に、石けんを使った手洗いを2回繰り返す「2度洗い」が効果的です。

また、消毒する際は、熱湯や薄めた次亜塩素酸ナトリウムを利用しましょう。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101

がんきアップメニュー



ゆずと鶏の炊き込みご飯

今月は

今月は簡単朝食メニューの紹介です。具材を切って入れるだけで作れる美味しい炊き込みご飯です。冬至では欠かせないゆずと鶏肉、ぶなしめじと一緒に炊き込みます。香りがよく食欲そそる一品です。

【材料】2人分(1人前 378kcal 塩分 1.1g)

白米	1合
ゆず	1/4個
鶏肉	100g
ぶなしめじ	60g
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ2
塩	2つまみ
昆布	1枚(長さ10cm程度)
しょうが	5g(スライス4枚程度)

【作り方】

- ①米を研ぎ、浸水する。(規定量の水より大さじ2減らす)
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、ぶなしめじは石づきを落とし、ほぐす。
- ③ゆずは器に果汁を絞り、皮を薄く剥いて千切りにし、皮以外の部分の実を半分に切る。
- ④①に昆布、しょうが、調味料A、②と、③の残ったゆずの実を入れて炊く。
- ⑤炊きあがったら昆布としょうが、ゆずの実を取り除き、③のゆずの果汁を入れて混ぜ、皮をのせて出来上がり。

健康日本21 幸手計画 (第4次)

お酒との上手な付き合い方

家族や友人と楽しくお酒を飲む機会が増えるこれからの季節、お酒と上手に付き合うために適度な飲酒について知しましょう。

▼多量飲酒の身体影響

多量飲酒は、肝臓への負担が大きくなります。肝臓は体内でアルコール分解の役割を担っているため、過度な飲酒を続けると脂肪肝になり、さらに大量の飲酒を続けるとアルコール性肝炎へ移行し、肝硬変へと進行してしまいます。

▼20歳未満や妊産婦への悪影響

脳や身体が成長段階である20歳未満のアルコールの摂取は記憶力や判断力が低下し、さまざまな臓器にも悪影響を及ぼします。また、妊娠中の飲酒は、胎児の低体重や形態異常、脳障がいなどを引き起こす可能性があります。産後は母乳から移行するため、妊産婦期間中は禁酒しましょう。

▼適正量を知りましょう

厚生労働省は「節度ある適度な飲酒量」を、1日平均純アルコールで20g程度としています。ビールなら500ml、日本酒なら1合、チューハイ(7%)なら350mlです。また、高齢者や女性は、体の水分量が少なく分解できるアルコール量も少ないためアルコールの影響を受けやすく、適量は半分の10g程度になります。

▼お酒の上手な付き合い方

- ①飲む量を事前に決める
自ら飲む量を決めることで過度な飲酒を避けることに繋がります。
- ②飲酒の間に水を飲む
アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにします。
- ③お酒と一緒に食事を摂る
飲酒の前や飲酒中に食事を摂ると、血中アルコール濃度は上がりにくくなり、酔いにくくなる効果があります。
- ④肝臓にも週休2日制
肝臓で日本酒2合のアルコールを分解するには6～7時間かかります。就寝中も黙々と働く肝臓。週に2回は、その作業から解放してあげましょう。
- ⑤晩酌は就寝3時間前まで
寝酒は、質の良い睡眠の妨げになります。晩酌をするなら、眠る3時間前までに終わっておくことが大切です。