

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 2月14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 2月14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 2月14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)84221

乳幼児健康相談

日時 2月10日(月)、25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

愛の献血

日時 2月11日(火・祝)午前10時～正午、午後1時15分～4時

場所 エムズタウン幸手

※献血カードを持参ください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)84221

あたまたの健康チェック

1対1の対面方式での簡単な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 2月25日(火)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)84338

がんきアップメニュー



今月は

豆腐とえのきの和風ハンバーグ

今月はカロリーダウンメニューの紹介です。お肉を鶏ひき肉にして、脂質の摂取量を抑えています。また、食物繊維が豊富なえのきには、便秘改善や腸内環境を整えるほか、内臓脂肪を減らす働きもあると言われています。

【材料】2人分(1人前 221kcal 塩分1.1g)

鶏ひき肉	140g
絹豆腐	1/3丁
えのき	1/2袋
玉ねぎ	1/3個
大根	60g
小口ねぎ	適量
塩	小さじ1/6
油	大さじ1/2
ポン酢	大さじ1

【作り方】

- ①みじん切りにした玉ねぎ、えのきを耐熱容器に入れラップをかけて600wで2分加熱する。
- ②ボウルの上に、ザル、キッチンペーパーで包んだ絹豆腐を置き、豆腐の上に重しを置いて水分をきる。
- ③ボウルに鶏ひき肉、粗熱のとれた玉ねぎとえのき、水分のきれた絹豆腐、塩を入れてよく揉んだら、俵型に成型する。
- ④フライパンに油をひき、中火で焼いていく。片面に焼き目が付いたらひっくり返して、水を加えて蓋をして5分加熱する。
- ⑤大根おろし、小口ねぎを盛って、ポン酢をかけたら完成。(お好みで生姜や胡麻を)

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) / 2月18日(火)午前10時～正午

こっこくらす(生後6～10か月児) / 2月25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

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。

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

問合せ こども家庭センター ☎(42)8457

出前講座のご案内

保健師や管理栄養士が、生活習慣病やがんの予防、運動、食生活などの健康に関する講座を行います。さまざまなグループの集まりに出張しますので、お気軽にお問い合わせください。

対象 市内在住、在勤、在学の人で構成されているグループ

申込み 希望日の2か月前までを目安に、「幸手市健康出前講座申請書」を窓口

※日時や内容については、相談の上決定します。ご了承ください。

※会場は各自予約、会場使用料はグループにて負担になります。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



問合せ 健康増進課 ☎(42)84221

旧優生保護法に関する補償

旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた人は、国から補償金などが支給されます。

詳しくは、県の窓口にご相談ください。

問合せ 県旧優生保護法補償金等受付・相談

窓口 ☎048(831)2777

※土曜、日曜、祝日を除く午前9時～午後5時。

健康日本21 幸手計画 (第4次)

女性の健康

女性ホルモンは、思春期から更年期まで卵巣から分泌されますが、一定に分泌されるのではなく、約1か月単位で大きな変動が繰り返され、月経、排卵が起こります。

近年、妊娠・出産回数が減少しているため、生涯月経回数は過去に比べ約10倍に増加しています。このため、月経痛や月経前症候群(PMS)、子宮内膜症、子宮筋腫など月経や女性ホルモンの分泌が多いことによる病気や症状を抱える人が増えています。

更年期になると、女性ホルモンの減少による症状として、肩こり、ホットフラッシュ、動悸、睡眠障がいなどさまざまな不調を感じる人が多くいます。

また近年、思春期の「やせ」が原因で、月経異常や無月経、不妊症になることが問題になっています。これらを予防し、女性の健康に大きな利点をもたらすとして、最近注目されているのが「プレコンセプションケア(妊娠前ケア)」。

WHOも推奨している妊娠前からの包括的な健康管理です。

妊娠・出産に向けた心身の準備のためだけでなく、ホルモンバランスの安定化により、月経痛やPMSの緩和、更年期の症状の軽減につながり、思春期から更年期までのすべての女性に意味のあるものです。

具体的な方法としては、「バランスの良い食事を心がける」、「葉酸を含む食品を積極的に摂取する」や「毎日30分程度の軽い運動をする」、「歩く、階段を使うなどの日常的な活動量を増やす」、「婦人科検診を定期的に受診する」などがあります。

気になる症状がある場合、早めに医療機関を受診することも重要です。厚生労働省女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」の女性の病気セルフチェックも活用してみましょ。

