

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 3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 3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 3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)8421

乳幼児健康相談

日時 3月4日(火)、17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

助産師のあうち

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) / 3月11日(火)午前10時～正午

こっこくらす(生後6～10か月児) / 3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。

※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。



▲ ios



▲ android

※転入された妊婦さんの手続きも、同様に予約が必要です。

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

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。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。

日時 3月21日(金)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)8438

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 3月29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 3月28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

予防接種はお済みですか？

▼高齢者肺炎球菌

令和6年度の公費助成は3月31日で終了します。下記の対象でお済でない人は、早めの接種をご検討ください。

【令和6年度対象者】

昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれの人

【公費助成後の自己負担額】

5,000円

▼子どもの予防接種

3月1日～7日は「子どもの予防接種週間」です。入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

※公費で受けられる年齢以外での接種は全額自己負担になります。



予防接種名		公費で受けられる年齢
ロタウイルス	ロタリックス(1 価)	生後 6 週後から 24 週 0 日後まで
	ロタテック(5 価)	生後 6 週後から 32 週 0 日後まで
ヒブ(インフルエンザ菌 b 型)		生後 2 か月から 5 歳になる前日まで
小児用肺炎球菌		生後 2 か月から 5 歳になる前日まで
B 型肝炎		1 歳になる前日まで
四種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風・ 不活化ポリオ)		生後 2 か月から 7 歳 6 か月になる前日まで
五種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風・ 不活化ポリオ・インフルエンザ菌 b 型)		
B C G		1 歳になる前日まで
水ぼうそう		1 歳から 3 歳になる前日まで
麻しん風しん	第 1 期	1 歳から 2 歳になる前日まで
	第 2 期	来年度就学予定児
日本脳炎	第 1 期	生後 6 か月から 7 歳 6 か月になる前日まで
	第 2 期	9 歳から 13 歳になる前日まで
二種混合(ジフテリア・破傷風)		11 歳から 13 歳になる前日まで
子宮頸がん		12 歳になる日の属する年度の初日から 16 歳になる日の属する年度の末日まで

予防接種を受ける際には、母子手帳を忘れずに！

※予診票が紛失などによりお手元がない場合は、再発行ができます。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

がんきアップメニュー



今月は

新玉ねぎのバターポン酢焼き

今月は減塩メニューの紹介です。

新玉ねぎをバターとポン酢で味つけしました。ポン酢は醤油と比較すると、塩分が低く減塩につながり、加熱することで程よく酸味が抜け、旨味が残ります。新玉ねぎの甘みとバターのコクで塩分を控えても美味しく食べられます。

【材料】2人分(1人前 72kcal 塩分 0.5g)

新玉ねぎ(中1個) 200g
バター 10g
ポン酢 小さじ2

【作り方】

- ①新玉ねぎを1.5センチ幅の輪切りにする。
- ②フライパンに切った新玉ねぎをのせ、弱火で薄く焼き色がつくまでじっくり両面焼く。
- ③②にバターとポン酢を入れ、照りが出るまでからませる。



健康日本21 幸手計画 (第4次)

こころの健康・休養

▼こころが健康であるために

こころの病気は誰でもかかり得る身近な病気です。主な病気として、うつ病、依存症、強迫性障害、摂食障害、てんかん、統合失調症、不安症、PTSDなどがあります。

こころの病気は体の病気と違い、病気の原因ではなく、特徴となる症状や生活上の支障などから診断されます。同じ病名でもストレスがきっかけの場合もあれば、体の病気と関係していることもあります。

こころの病気にかったとき、社会的な環境やストレスの状態も含め、その人にあわせた治療方針を決めていくことが大切です。

▼こころの病気に気づくには

こころの病気は、少しずつ病気のサインが出てくるため、自分でも気づけないことが多くあります。早い段階で病気のサインに気づき、専門家に相談することが重要です。

【病気のサイン例】

気分が沈む、憂鬱、イライラする、なんとなく不安、落ち着かない、息苦しい、食事の味がしない、眠れない、何度目も目が覚める、など自分だけでなく、周りの人の「いつもと違う」違和感に気づいたら、声をかけてみてください。

▼こころの健康を保つには

ストレスと上手に付き合うことが重要です。ストレスは、天気や騒音といった環境的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係や仕事などの社会的要因があります。

悲しいことや辛いことだけでなく、喜ばしいことや進学や就職といった人生の節目となる大きな変化もストレスの要因となります。ストレスを感じていると気づけるよう、自分の状態を観察することを意識しましょう。

バランスよく食事を摂る、適度な運動を行う、十分な睡眠を確保するほか、リラックスできる時間や趣味を持つことも効果的です。また、一つの考え方に捉われてしまうと、それが強いストレスになることがあります。実際にできていること、うまくいっているところに目を向けるようにしましょう。

誰かに話をしてみると、違う捉え方ができ、同じことでもストレスが軽減されることもあります。