

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 4月18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 4月18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 4月18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

WEB先行予約
4月23日(水)開始!

レディース検診のご案内(乳がん・子宮頸がん集団検診)

健康増進課 ☎(42)8421

電話予約は5月21日(水)から開始します。

個別検診については広報さって5月号でお知らせします。

※WEB予約受付は、受診日の2週間前までです。

幸手市 各種検診

検索

またはQRコードで



場所 ウェルス幸手検診ホール

検診項目	内容	料金 (クーポン券 対象者は無料)	対象者(女性) (令和7年4月1日現在)	日時	受付時間	申込み
乳がん検診	視触診・マンモグラフィ(乳房X線)	40歳代 X線撮影 2方向 50歳以上 X線撮影 1方向	1,500円 1,300円	40歳以上の 偶数年齢	【実施日】 6月20日(金) 7月11日(金) 8月23日(土) 9月18日(木) 10月1日(水) 11月14日(金) 11月30日(日) 12月11日(木) 令和8年 1月26日(月) 2月17日(火) 2月27日(金)	午後0時30分～ 2時
子宮頸がん検診	内診・視診・子宮頸部細胞診	900円	・20歳～39歳 ・40歳以上の 偶数年齢		午後0時30分～ 2時45分	(1) WEB 予約 4月23日(水) 午前8時30分から 先行受付開始 (24時間受付) ※受診日の2週間前まで 受付。 (2) 電話予約 5月21日(水)から 受付開始 (平日午前8時30分～ 午後5時15分) 健康増進課 ☎(42)8421

※乳がん検診…授乳中の人、過去に豊胸手術など、乳房の手術をした人は、医療機関へ相談し受診してください。
※検診料金の免除などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

乳幼児健康相談

日時 4月14日(月)、28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

助産師のおうち

「幸手市で楽しく育児」ができるよう妊娠・子育て期のちょっとした心配や不安を助産師などに相談しながら仲間づくりができる場所です。

日時 ①たまごくらす(妊婦とその家族)／

5月10日(土)午前10時～正午

②ぴよぴよくらす(生後2～5か月児)／4

月25日(金)午前10時～正午

③こっこくらす(生後6か月児)／4月4日(金)午前10時から

④こっこくらす(生後7か月児)／4月4日(金)午前11時から

場所 ①ウェルス幸手第一会議室(子育て支援センター内)

②③④ウェルス幸手こども訓練室(子育て支援センター内)

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を行います。半年～1年毎に1回、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 4月30日(水)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
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

幸手市歯科口腔保健の推進に関する条例

幸手市は、市民の生涯にわたる健康の保持および増進のため、歯科口腔保健に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。

①生涯にわたり歯科口腔保健に関する取り組みを行い、歯科疾患の早期発見・治療を促進します。

②年齢ごとで変化する、口腔とその機能の状態や歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進します。

③保健・医療・福祉・教育など、さまざまな分野と連携を図り、総合的に歯科口腔保健を推進します。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

がんきアップメニュー



今月は

2種の大根
スティック揚げ

今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。大根をスティック状にして、青のりとカレー粉で味付けして揚げ焼きにしました。副菜やおやつとして手軽に野菜を摂取できる一品となっています。ぜひ作ってみてください。

【材料】2人分

(1人前 103kcal 塩分 0.66g)

大根	200g
青のり	小さじ1
カレー粉	小さじ1
片栗粉	小さじ2
粉チーズ	小さじ2
塩	ひとつまみ
水	小さじ2
サラダ油	大さじ1

※大根は、青のり味とカレー味に100gずつ使用。

【作り方】

- ①大根は皮をむいて1cm幅のスティック状に切る。
- ②ボウルに大根、青のり、A(大根、カレー粉、A)を入れて衣をつける。
- ③フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、②を並べてこんがり揚げ焼きにする。

健康日本21 幸手計画 (第4次)

自分の血圧を知っていますか?

▼血圧ってなに?

心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力のこと。心臓が収縮して血液を送り出す時の圧力を「収縮期血圧(最高血圧)」、心臓が拡張する時に血管にかかる圧力を「拡張期血圧(最低血圧)」といいます。

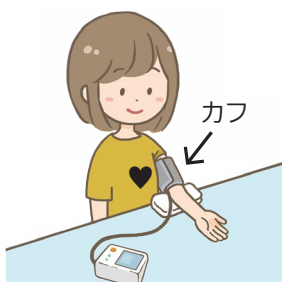
▼日々の血圧測定で数値の把握をしよう

◎血圧の正しい測り方

- ①朝起きたら、トイレを済ませて安静にして測定。何か作業を始める前に測定することが理想的。
- ②就寝前にも安静にして測定。

▼測定時のポイント

- ①測定時は背もたれにもたれてリラックス。
- ②カフの中心を心臓の高さと同じにする。
- ③手の力を抜いて手のひらを上向きにする。



▼血圧に一喜一憂しない

血圧は、1日の中でも変動します。毎日同じ条件で、リラックスした家庭血圧を測定することが重要です。5～7日測定して平均した値で評価しましょう。家庭血圧が135/85mmHg以上であれば高血圧関連疾患のリスクが高くなりますので、医療機関に相談しましょう。幸手市では、男女とも血圧が年々上昇傾向にあります。令和3年度には最高血圧(収縮期血圧)の平均値で男性が131・8mmHg、女性が129・6mmHgとなっています。市民一人ひとりが高血圧予防に取り組むことが大切です。

▼脳血管疾患や心疾患を予防するための一歩

血圧の変動が大きくなることで、血管に負担をかけさまざまな病気を引き起こします。脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患、心筋梗塞などの心疾患を予防するために、家庭血圧を測定することから始めましょう。