

健康ガイド

歯つらつ健口教室

▼いつまでもおいしく食べるために
日時 2回1コース

①6月18日(水)午後1時30分～3時

②9月3日(水)午後1時30分～3時

場所 ウェルス幸手 ①機能回復訓練室

②ソーシャルクラブ室

内容①歯科医師による講話(お手入れ方法、体操、マッサージなど)、お口のフレイルチェックなど

②歯科衛生士による講話、お口のフレイルチェックなど

対象 65歳以上の市民

定員 15人(申込み順)

申込み 6月11日(水)までに窓口または電話

問合せ 介護福祉課☎(42)8438

認知症サポーター養成講座

日時 5月17日(土)午後1時30分～3時

場所 こち幸手(南2-11-18)1階ダイニング

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 15人(申込み順)

申込み 5月16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

「脳の健康教室」サポーターを募集

▼サポーターしながら自分も脳活

期間 7月～12月の水曜日午後(8月13日を除く)

内容 受講者への学習支援など

対象 20歳以上の市民で、明るく受講者との

会話を楽しめる人

謝礼 1回1000円

申込み 5月28日(水)までに窓口

問合せ 介護福祉課☎(42)8438

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付

期間 6月9日(月)～7月25日(金)まで

※土曜、日曜、祝日は除く。

場所 幸手保健所

対象 現在受給者証をお持ちで引き続き治療

が必要な20歳未満の人の保護者

必要書類 申請書、医療意見書、健康保険証

などの写し、受診者の加入する公的医療保

険(健康保険)の被保険者の市町村・県民

税課税非課税証明書 税額・所得金額が

記載されたものなど

※お持ちの受給者証に記載の住所地在管轄す

る保健所から申請に必要な書類についての

案内が郵送されます。なお、医療意見書は

同封しません。指定医に依頼してください。

問合せ 幸手保健所☎(42)1101

愛の献血

日時 5月13日(火)午前10時～11時45分、午

後1時～4時

場所 幸手市役所

※献血カードをご持参ください。

問合せ 健康増進課☎(42)8421

不正大麻・けし撲滅運動期間です

期限 6月30日(月)まで

大麻の不正な栽培、所持や乱用は犯罪です。

また、「けし」には法律で栽培が禁止されてい

る種類があります。特に大麻は「海外では合

法化されているから害がない」などといった

誤った情報が流布され、若年層への乱用の拡

大が懸念されています。正しい情報を知り、

自分の身を守りましょう。大麻や栽培しては

いけない「けし」を発見したら、幸手保健所ま

でご連絡ください。

問合せ 幸手保健所☎(42)1101

熱中症に備えましょう

猛暑日にエアコンを動かしてみたら故障して

いて使えず、熱中症になる場合があります。

毎年、7月頃はエアコンの点検や修理、取り

付け工事などが集中します。すぐにはエアコ

ンが使えない状態が続く可能性があることか

ら、早めにエアコンの試運転を行い、異常が

ないかを確認することが重要です。

6月終わり頃から熱中症になる人が増加し

ます。

暑さを感じる前に、熱中症に備えましょう。

問合せ 健康増進課☎(42)8421

母子健康手帳の交付は予約制です

問合せ こども家庭センター☎(42)8457



◀ios



◀android

おとなの健康相談(予約制)

場 所 ウェルス幸手検診ホール

問合せ 健康増進課☎(42)8421

相 談	日 時	定 員	時 間	内 容
成人健康相談	5月16日(金) 午前9時～11時30分	10人	1人20分	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)
体組織測定	5月16日(金) 午前9時～11時30分	15人	1人10分	体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など)
食生活相談	5月16日(金) 午前9時～11時45分	3人	1人45分	管理栄養士による栄養相談

こどもの健康相談(予約制)

場 所 ウェルス幸手検診ホール

問合せ こども家庭センター☎(42)8457

相 談	日 時	内 容
乳幼児健康相談	5月12日(月)、26日(月) 午前9時～11時	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

そのほかの相談

※正午～午後1時を除く。

相 談	日 時	場 所	問 合 せ
妊娠・出産、子育てに関する相談 (電話相談可)	毎週月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	ウェルス幸手1階 こども家庭センター	こども家庭センター ☎(42)8457
家庭児童相談(電話相談可)	毎週月曜～金曜日 午前9時～午後4時※	ウェルス幸手1階 こども家庭センター	家庭児童相談室(直通) ☎(43)2447
幼稚園・保育所(園)に関する相談 (電話相談可)	毎週月曜～金曜日 午前9時～午後5時	ウェルス幸手 こども支援課内	こども支援課(直通) ☎(42)8454

助産師のおうち

妊娠・子育て期の心配ごとを助産師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) / 5月23日(金)午前10時～正午
③こっこくらす(生後6か月児) / 6月6日(金)午前10時から
④こっこくらす(生後7か月児) / 6月6日(金)午前11時から

場 所 ①ウェルス幸手第一会議室
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(予約制)

1対1の対面方式で、簡単な聞き取りでの記憶力チェックをし、認知症予防のアドバイスを行います。

日 時 5月28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

対 象 65歳以上の市民

定 員 12人(申込み順)

問合せ 介護福祉課☎(42)8438



禁煙にチャレンジ！

▼5月31日から6月6日までは

「禁煙週間」です。

喫煙は、自分だけでなく周りの人の健康にも影響を与えます。この機会に禁煙に取り組んでみませんか？

▼喫煙による健康影響

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、歯周病など多くの病気と関係しています。また、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれており、周囲の人へも悪影響を与えます。

▼禁煙の効果

禁煙には、健康上のメリットが多くあります。禁煙することで、さまざまがんや心筋梗塞などの病気のリスクが大幅に下がったり、心拍数と血圧が低下したりします。また、禁煙から約1年で咳や息切れが減り、10年後には肺がんの発症リスクが喫煙者の約半分に下がることが分かっています。

▼禁煙のコツ

①禁煙への意欲を高める

禁煙の開始日をカレンダーにつけたり、禁煙したい理由を書き出したり、宣言書を作り見やすい場所に貼ったりすることで、禁煙を意識できるようになります。

②吸いたい気持ちの対処法を考える

禁煙をするとニコチン漬けになっていた身体の中からニコチンが抜けだすため、たばこが吸いたくなったり、イライラや落ちつかないなどの気持ちになったりします。この症状を禁煙の離脱症状といいます。この症状は、禁煙から2～3日をピークに、2週間程度で消えます。事前に、対処法を考えておきましょう。

例えば、食後に吸いたくなったら歯みがきをしたり、出勤時の車内で吸いたくなったら大声で歌ったりするなど、自分なりの対処方法を事前に考えておくことで、気持ちをコントロールすることが出来ます。

③自分の力だけで頑張ろうとしない
禁煙を一人で実行するのはなかなか難しいことです。薬局などで購入できるニコチンガムなどの禁煙補助薬は、自分の力だけで禁煙するよりも薬に禁煙ができます。

また、健康増進課では、禁煙に関する相談のついでに、お気軽にご相談ください。一緒に禁煙に取り組んでいきましょう。