



お知らせ



イベント



講座



糖尿病予防教室

日時	①11月12日(水) 14:00~15:30 ②12月8日(月) 14:00~15:30
場所	ウェルス幸手 2階研修室
内容	①糖尿病の予防について (医師による講話) ②糖尿病予防に関する栄養のお話 (管理栄養士による講話)
対象	市内在住の人
定員	30人(申込み順)
持ち物	筆記用具
申込み	10月15日(水) から電話または 右記QRコード
問合せ	健康増進課 ☎(42)8421



筋活道場~自宅でも 手軽に気軽に筋力UP! ~

日時	11月21日~令和8年3月6日 毎週金曜日13:30~15:00 ※1月2日を除く、15回 1コース。
場所	シルバー人材センター (幸手市大字幸手 2262)
内容	ストレッチ、筋トレ、フレイル測定会、若さを保つためのミニ講話など
対象	65歳以上の市民
定員	20人(申込み順)
申込み	11月7日(金)までに電話 または窓口 ※初めて参加する人が 優先になります。
問合せ	介護福祉課 ☎(42)8438



検診のすすめ

みなさんは定期的に検診を受診していますか。日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。早期がんは自覚症状がほとんどありません。症状が出てから受診するよりも検診で発見された場合の方ががんで亡くなるリスクが低いです。早期にがんを発見し、早期に治療するためにがん検診を受診することが大切です。

市では胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がんの各種がん検診のほか、歯周疾患検診、骨粗しょう症検診を実施しています。この機会にぜひ検診を受診しましょう。

詳しくは健康増進課にお問い合わせいただくか、幸手市ホームページにて「幸手市各種検診」で検索。

またはQRコードをご確認ください。



問合せ ▶ 健康増進課 ☎(42)8421



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。

日時	10月27日(月)9:45開始 (1人45分)、最終受付15:00
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、記憶チェック
対象	65歳以上の市民
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

市からの健康や運動に関する情報を掲載します。

※時間は24時間表記

※特に記載がないものは

「費用▶無料」、「申込み▶不要」



10月はピンクリボン 月間です

『ピンクリボン』とは、乳がんの早期発見、治療の重要性を伝えるシンボルマークです。

10月の1か月間、幸手市役所、ウェルス幸手、幸手駅構内の3か所に乳がんの早期発見、治療の重要性を周知する展示をおこないます。また、幸手市役所とウェルス幸手の2か所ではピンクリボンツリーも設置します。ぜひ大切な人を思いながら、メッセージカードやリボンの飾りつけにご参加ください。



麻薬・覚醒剤・ 大麻乱用防止運動

実施期間▶10月1日~11月30日

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、自分の健康を害するだけでなく、家族や周りの人にも大きな影響を与えます。

覚醒剤や大麻などの薬物の誘いは、はっきり断りましょう。

薬物でお困りの人は1人で悩まず相談しましょう。

問合せ ▶ 幸手保健所 ☎(42)1101

県薬務課 ☎048(830)3633

大人の健康相談 (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	10月17日(金) 9:00~11:30	10人(申込み順)	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)
体組成測定		15人(申込み順)	1人10分	体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など) ※個別相談希望の人は、成人健康相談へ。
食生活相談	10月17日(金) 9:00~11:45	3人(申込み順)	1人45分	管理栄養士による栄養相談

健康日本21 幸手計画(第4次)

もっと知りたい!
乳がんのこと

▼9人に1人が乳がん

乳がんは、日本女性のがん罹患率の中で、最も高く、40~60歳代が罹患のピークです。稀に男性でもかかることがあります。日本人女性の9人に1人は、生涯で乳がんになるリスクがあります。(国立がん研究センターがん統計 2021年より)

▼乳がんとは?

乳がんは、乳腺にできるがんです。がんが進行すると、他臓器へ転移することもあります。乳がんの主な症状は、しこり、くぼみ、左右の形が違う、乳頭から出る分泌物などがあります。

▼予防の鍵はプレストアウェアネス

プレストアウェアネスとは乳房を意識する生活習慣です。

がんの早期発見のために、次の①~④のポイントを意識し実践しましょう。

①プレストチェック

自分の乳房の状態を知る。

②乳房の変化に気をつける

痛み、しこりなどいつもと違う時は注意が必要です。

③変化に気づいたらすぐ医師へ相談する

異変を感じたら、すぐに医療機関を受診してください。

④40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける

早期発見のためには、検診が大切。幸手市では、検診の予約を現在受付中です。

乳がんになっても、早期であればあるほど治癒率は高まります。医師と相談の上、自分の身体とよく向き合い、自分らしく生きることを大切にしてください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421



武道館自主事業

▼第17回 幸手市武道館まつり

武道館で活動している武道団体が日ごろの練習の成果を披露する演武会を中心に、ミニ縁日などを開催します。

日時	11月9日(日)13:00~16:30
場所	武道館 (柔道場、剣道場、弓道場)

▼居合道体験塾

日時	11月8日~29日 毎週土曜日 18:30~19:30
場所	武道館(剣道場)
対象	小学生以上
定員	10人(申込み順)
費用	500円(保険代含む)
持ち物	タオル、飲み物
申込み	武道館
問合せ	☎(43)0190



B&G 海洋センター 自主事業

①ストレッチヨガ教室

日時	10月3日~31日 毎週金曜日 10:00~10:50
----	-----------------------------------

②骨盤調整ヨガ教室

日時	10月3日~31日 毎週金曜日 11:00~11:50
----	-----------------------------------

①②共通

場所	ミーティングルーム
対象	18歳以上
定員	12人(申込み順)
費用	1回600円(保険代含む)
持ち物	屋内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
申込み	電話または窓口(当日予約可)
問合せ	B&G海洋センター ☎(48)0220



65歳からのアンチエイジング講座

日時	11月13日、20日、27日、12月4日、2月5日 各木曜日 13:30~15:00 (5回1コース)
場所	ウェルス幸手
内容	運動指導、栄養とお口の健康についての講座およびフレイル測定会
対象	65歳以上の市民
定員	20人(申込み順)
申込み	10月30日(木)までに電話または窓口
問合せ	介護福祉課 ☎(42)8438



幸手市グラウンド・ゴルフ プラチナ大会

日時	11月27日(木)9:00~12:00 ※雨天の場合、11月28日(金)に延期。
場所	幸手総合公園陸上グラウンド
対象	市内在住の75歳以上の人
定員	192人
申込み	10月1日(水)~17日(金)参加申込書を社会福祉協議会、老人福祉センター、社会教育課の窓口へ ※申込み多数の場合は抽選。
問合せ	社会福祉協議会 ☎(43)3277



南公民館事業 「健康体操講座」(全5回)

日時	11月11日~12月9日 毎週火曜日 10:00~11:30
場所	南公民館児童室
内容	背骨や身体の動かし方を身につけて健康な身体を増進する
対象	市内在住、在勤、在学の人
定員	15人(申込み順)
費用	400円(初回時納入)
持ち物	ストレッチマット(貸出可)、フェイスタオル、飲み物
申込み	10月14日(火)9:30から南公民館へ(電話申込可)
問合せ	南公民館 ☎(43)6053