幸手市健康・環境カレンダー（21ページ）のレディース個別検診の子宮がん検診自己負担の金額に誤りがありました。正：頸部1,200円、誤：頸部900円

## 健康日本21 幸手計画（第4次）

### もうすぐ年末！お酒との上手な付き合い方

お酒と上手に付き合うために、「適度な飲酒」を心がけましょう。

**◆多量飲酒の身体影響**

多量飲酒は肝臓への負担が大きくなります。肝臓は体内でアルコール分解の役割を担っており、過度な飲酒を続けると脂肪肝になります。

脂肪肝の状態でさらに大量の飲酒を続けた場合にアルコール性肝炎、肝硬変へと進行します。

**◆20歳未満や妊産婦への悪影響**

脳や身体が成長段階である20歳未満のアルコールの摂取は記憶力や判断力が低下し、様々な臓器にも悪影響を及ぼします。

また、妊娠中の飲酒は、胎児の低体重や形態異常、脳障がいなどを引き起こす可能性があります。産後であっても母乳から移行するため、妊産婦期間は禁酒しましょう。

**◆適正量を知る**

厚生労働省は「節度ある適度な飲酒量」を、1日平均純アルコールで20g程度としています。ビールなら500ml、日本酒なら1合、チューハイ（7%）なら350mlです。また、高齢者や女性は体の水分量が少ないため、アルコールの影響を受けやすく、適量は半分の10g程度になります。

**◆アルコールウォッチの活用**

アルコールウォッチとは、摂取したお酒と量を選ぶだけでアルコール分解時間を算出することができるツールです。

飲酒量によってアルコール分解にかかる時間は違うため、飲酒や飲酒後の行動を判断するために活用をおすすめします。

アルコールウォッチはQRコードから！

詳細はこちら！

問合せ　健康増進課☎（42）8421

## 知っていますか？プレコンセプションケア

### ●若いうちから日々の生活や健康状態を意識しよう！

健康で充実した生活のため、若いうちから性や健康に関する正しい知識を身につけ、ライフプランを考えることが大切です。

将来の自分のために、今からプレコンセプションケアに取り組みましょう。

**□プレコンセプションケアとは？**

生涯にわたり、身体的、精神的、社会的に健康な状態であるための取組として、性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、将来のライフプランを考えて健康管理を行うことです。

詳細は右記の埼玉県ホームページまたは「プレコン　埼玉県」で検索！

プレコン　埼玉県

HP 詳細はこちら！

（参考）https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/boshi/boshi_pcc.html

問合せ　健康増進課☎（42）8421

## ノロウイルス食中毒に注意！

### ●食品や人の手から感染します！しっかりとした予防を！

ノロウイルスによる食中毒は冬季に流行し、食品や人の手を介して感染します。感染力が強いため、原因別食中毒患者数は第1位です。食品の十分な加熱やこまめな手洗いで予防しましょう。

また、食器や器具などを消毒する際は、熱湯や水で薄めた次亜塩素酸ナトリウムを利用してください。

**□ノロウイルス食中毒の症状は？**

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などを引き起こします。

問合せ　埼玉県幸手保健所☎（42）1101

## B&G海洋センターイベント

### ヨガ／Yoga

**ストレッチヨガ教室**

| | |
|---|---|
| 日時 | 12月5日、12日、26日（金）10:00～10:50 |

**骨盤調整ヨガ教室**

| | |
|---|---|
| 日時 | 12月5日、12日、26日（金）11:00～11:50 |

**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 |



# 健康・運動ガイド

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」

…お知らせ　…イベント　…講座

### ウォーキング講習会

健康運動指導士による運動教室を実施します！運動したいけどやり方が分からない…そんな人はぜひご参加ください。

| | |
|---|---|
| 日時 | 12月24日、令和8年1月14日 各水曜日 13:30～15:30 ※2日コース（1日のみでもご参加できます）。 |
| 場所 | ウェルス幸手2階トレーニング室 |
| 内容 | ウォーキング、簡単な筋力トレーニング、健康講座など |
| 対象 | 市内在住の20歳以上の人 |
| 定員 | 20人（申込み順） |
| 持ち物 | 飲み物、運動できる服装、帽子、汗拭き用タオル、フェイスタオル（運動時使用）、運動靴（室内用と屋外用どちらも） |
| 申込み | 右記QRコードから申込み |
| 問合せ | 健康増進課☎（42）8421 |

### ゲートキーパー養成講座

| | |
|---|---|
| 日時 | 12月25日（木）14:00～15:30 |
| 場所 | ウェルス幸手研修室 |
| 内容 | 自殺予防のために、私たち一人ひとりができることを学びます |
| 対象 | 市内在住の人 |
| 定員 | 50人程度（申込み順） |
| 申込み | 電話または右記QRコードから申込み |
| 問合せ | 健康増進課☎（42）8421 |

### オンライン個別運動プログラム【後期】

～自宅で、職場で、スキマ時間にエクササイズを始めませんか？～

お家で簡単！お好きな時間、お好きな場所でエクササイズ！

エクササイズ動画は、「肩こり」、「メタボ解消」など、目的別に分類された、80本以上の動画から、あなたに合ったエクササイズをお届けします。

| | |
|---|---|
| 対象 | 市内に住所を有する18歳以上の人 |
| 申込期間 | 1月15日（木）まで |
| 申込方法 | 下記申込みサイトから申込み ※詳細は下記URLをご確認ください。 |
| 申込みサイト | https://form.run/@sattevod-r7-11 ※右記QRコードからも申込みができます。 |
| 問合せ | 健康増進課☎（42）8421 |

### 愛の献血

| | |
|---|---|
| 日時 | 1月13日（火）10:00～11:45、13:00～16:00 |
| 場所 | 幸手市役所 |
| 問合せ | 健康増進課☎（42）8421 |

※献血カードをお持ちの人は、ご持参ください。
※日時は変更となる場合あり。

### 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。ぜひお越しください。

| | |
|---|---|
| 日時 | 12月20日（土）10:00～11:30 |
| 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 | 12人（申込み順） |
| 申込み | 12月19日（金）までに電話または窓口 |
| 問合せ | 幸手西地域包括支援センター☎（40）3443 |

### 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。

| | |
|---|---|
| 日時 | 12月22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 |

## 大人の健康相談（完全予約制）

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 | 12月19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 | 12月19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 |