


フレイル測定会

いくつになってもいきいきと自分らしく元気に過ごすために、まずは自分のからだを知ることから始めませんか？


日時	5月14日(木)10:00~12:00
場所	ウェルス幸手
内容	体力測定(フレイルチェック、体組成、握力など)、フレイル予防ミニ講話など
対象	75歳以上の市民
定員	20人(申込み順)
申込み	5月8日(金)までに電話または窓口
問合せ	保険年金課 内線148



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。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、今後の生活上の取組みについて一緒に考えてみましょう。

日時	4月28日(火)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



筋活道場~自宅でも手軽に気軽に筋力UP!~

毎週月曜日×16回コース
○フレイル測定
4月27日、10月19日 10:00~12:00
○実技
5月11日~9月14日 10:00~11:30
※6月1日、7月6日、20日、8月3日、9月7日を除く。

日時	5月11日~9月14日 10:00~11:30 ※6月1日、7月6日、20日、8月3日、9月7日を除く。
場所	南公民館
内容	フレイル測定、ストレッチ、筋トレ、幸手市手ぬぐい体操、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	4月22日(水)までに電話または窓口 ※初参加の人が優先。
問合せ	介護福祉課☎(42)8438


レディース検診(乳がん・子宮がん集団検診)のご案内 問合せ 健康増進課☎(42)8421

WEB予約は24時間受付可能!ぜひご利用ください!
※WEB予約の締切は、各実施日の2週間前になります。直前の予約は電話でお願いします。

WEB先行予約は4月24日(金)から!
電話予約は5月20日(水)から開始!


場所: ウェルス幸手 検診ホール

幸手市 各種検診 検索 または 右記から ▶



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8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 1,500円	40歳以上の 偶数年齢	6月30日(火) 7月16日(木)	乳がん検診 12:30~14:00	(1)WEB予約 4月24日(金)8:30~ 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20日(水)から 受付開始 平日8:30~17:15
	50歳以上 X線撮影 1方向	1,300円		9月5日(土)、28日(月) 10月23日(金) 11月5日(木)、26日(木) 12月20日(日) 令和9年 1月12日(火) 2月9日(火)、22日(月)		
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		子宮頸がん 12:30~14:45	

※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、詳細については市ホームページをご覧ください。
※個別検診については広報さつて5月号でお知らせします。



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	4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	4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

武道館イベント

問合せ 武道館☎(43)0190

①チャレンジ太極拳教室	
日時	Aコース(火曜日) 4月14日、21日、28日 9:30~11:30 Bコース(水曜日) 4月8日、15日、22日 10:00~12:00 Cコース(水曜日) 4月8日、15日、22日 19:00~21:00 Dコース(木曜日) 4月9日、16日、23日 10:00~12:00 Eコース(金曜日) 4月10日、17日、24日 14:00~16:00 Fコース(土曜日) 4月11日、18日、25日 13:30~15:30
場所	武道館 剣道場
対象	小学生以上
定員	各コース5人
持ち物	屋内用シューズ、タオル、飲み物
②柳剛流体験塾	
柳剛流とは…日本の剣術の一つとして知られる伝統的な武術。幸手市ゆかりの武術として知られています。	
日時	5月17日、24日、31日 各日曜日 12:00~14:00
場所	武道館 剣道場
対象	小学生以上
定員	10人(申込み順)
持ち物	タオル、飲み物
③空手体験教室	
日時	5月10日、17日、24日 各日曜日 10:00~11:00
場所	武道館 柔道場
対象	4歳以上
定員	10人(申込み順)
持ち物	タオル、飲み物
①②③共通	
費用	500円(全3回、保険代含む) ※①は各コースにつき500円。
申込み	電話または窓口(当日予約可)

B&G 海洋センターイベント

問合せ B&G海洋センター☎(48)0220

ヨガ/Yoga

ストレッチヨガ教室	
日時	4月3日、10日、17日、24日 毎週金曜日 10:00~10:50
骨盤調整ヨガ教室	
日時	4月3日、10日、17日、24日 毎週金曜日 11:00~11:50
共通	
場所	ミーティングルーム ※4月10日のみ、さくらふれあい広場にて桜を見ながら屋外開催。雨天時は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)

健康日本21 幸手計画(第4次)

自分の血圧、知っていますか?

▽血圧とは

血圧とは、心臓が血液を送り出すときに血管にかかる圧力のことです。心臓が収縮して血液を送り出すときの値を上(収縮期血圧)、拡張して血液を受け入れるときの値を下(拡張期血圧)といいます。ご自宅で安静な状態で測定して135/85mmHg以上は高血圧とされています。

幸手市の特定健康診査では、近年男女ともに血圧が上昇傾向にあり、注意が必要です。

▽別名「サイレントキラー」

高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、血管に強い負担をかけ続け、動脈硬化を進めます。その結果、血管がもろくなり、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞など命に関わる病気のリスクを高めます。症状がないからこそ、日頃の管理が大切です。

▽今日からできること

①減塩(塩分は、男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に)
だし、酸味、香辛料の活用、調味料は「かける」より「つける」、そして新鮮な素材の味を活かすことがポイントです。

★減塩メニューは右記QRコードから

②適度に体を動かす
普段体を動かす機会がない人は、エスカレーターに乗るのを我慢して階段を利用したり、入り口から少し遠い駐車場に停めてみるなど、自分の生活の中で運動量を増やすタイミングを見つけてみましょう。

③血圧の測定と記録
自分の血圧を「見える化」し、状態や対策の効果を確認することも大切です。できることから、健康づくりに取り組んでみましょう。

問合せ 健康増進課☎(42)8421

