

お知らせ
イベント
講座

筋活道場～自宅でも手軽に気軽に筋力UP！～	
日時	○フレイル測定 9月30日(水) 10:00～12:00 ○実技 毎週金曜日×14回コース 9月4日～12月18日 10:00～11:30 ※11月6日、27日を除く。
場所	ウェルス幸手
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 定員	65歳以上の市民 20人(申込み順)
申込み	8月17日(月)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



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	7月31日(金) 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 定員	65歳以上の市民 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	7月3日(金) 8月21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	7月3日(金) 8月21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

肝炎ウイルスについてご存知ですか？	
肝炎の原因の約80%は肝炎ウイルスによるものと言われています。また、日本には肝炎ウイルスを体内に持続的に保持しながらも、症状が現れない健康な状態にある人(ウイルスキャリア)が多く存在していることが分かっています。このような状態は自覚が難しく、注意が必要です。肝炎ウイルスに感染しているかどうかは検査をしないと分かりません。肝炎予防および肝炎ウイルスの蔓延予防のためにも肝炎ウイルス検査を受けましょう。幸手市では、39歳(令和8年4月1日時点)の人に肝炎ウイルス検査を実施しています。	
問合せ▶健康増進課 ☎(42) 8421	
若年者在宅ターミナルケア 支援事業助成事業	
40歳未満の末期がんの人が住み慣れた自宅などで自分らしく安心して日常生活を送れるよう、在宅介護サービス(介護保険サービス相当の支援)の自己負担の一部を助成します。	
補助対象▶①訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与 ②福祉用具の購入 ③意見書の作成費用	
補助額▶①1月あたり上限72,000円 ②1回のみ上限90,000円 ③1回のみ上限5,000円	
※①②については、利用、購入前に申請が必要です。	
※詳細は、お問い合わせください。	
問合せ▶健康増進課 ☎(42) 8421	

市民スポーツ大会	
市民スポーツ大会地区大会および種目別大会を開催します。日程などの詳細については、公共施設にありますチラシやホームページをご覧ください。	
問合せ▶社会教育課 内線646	
B&G 海洋センター ヨガイベント	
①ストレッチヨガ教室	
日時	7月3日、10日、17日、31日 金曜日 10:00～10:50
②骨盤調整ヨガ教室	
日時	7月3日、10日、17日、31日 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

献血で 誰かに届く あなたの勇氣

7月1日～8月31日は「愛の血液助け合い運動」月間です！

血液は人工的に造ることができず、長期保存することもできません。一人が1年間に献血できる回数や量には上限もあります。継続的、安定的な血液供給のためには、みなさん一人ひとりの献血を受ける勇氣が必要です！命を救う身近なボランティアとして、幅広い世代のご協力をお願いします。



◆よくある質問◆

Q1. 献血は誰でもできる？

A. 16歳から69歳までの健康な人ができます。(65歳以上は、60～64歳時に献血経験がある人)
※当日の問診回答や医師の判断などにより、お願いできない場合があります。



Q2. どこでできる？

A. 献血バスが定期的に出張し実施しています。実施予定は、広報、ホームページでお知らせしています。
※日時、会場などについては、追加、変更、中止となる場合があります。



Q3. どのくらいの時間がかかる？

A. 献血バスで行う献血は、採血の時間も含めて1回あたり約30～40分かかります。

献血協力団体を募集しています！

幸手市献血会では、献血にご協力いただける企業、団体を募集しています。

問合せ 幸手市献血会(事務局：健康増進課)
☎(42) 8421

水辺の活動を楽しむために

●注意事項を守って水辺の事故を0にしよう！

夏に向けて、水辺に涼を求め、レジャーを楽しむ機会が増えるとともに、水辺の事故も増えていきます。水辺で楽しく安全に活動するために次のことに気を付けましょう！

□水辺の注意事項

- 水辺で遊ぶ前は「[天気予報を確認しよう](#)」
- 水辺で遊ぶときは「[ライフジャケットを着よう](#)」
- 水辺で遊ぶときは「[1人で行かない](#)」
- おぼれている人がいたら「[飛び込まずに助けを呼ぼう](#)」
- 水に落ちたら「[あわてず、浮いて助けを待とう](#)」

問合せ 社会教育課 内線646

健康日本21 幸手計画(第4次)

自分の健康チェック！年に一度、健(検)診を受けましょう！

▼健(検)診で何がわかるの？

がんや生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、症状が出てきた時には重症化している可能性があります。自覚症状がないからこそ、がんや生活習慣病を初期段階で発見するために、「特定健診(高齢者健診)」や「がん検診」を年に一度受診しましょう。

▼健(検)診を予約しよう！

現在、健(検)診の予約を受付けています。予約を後回しにしてしまうと受診を忘れてしまうため、この機会にぜひ、ご予約をお取りください。申込方法や対象年齢などの詳細は市ホームページ、広報さって4、5月号および幸手市健康・環境カレンダーをご覧ください。



▼必ず結果を確認しよう！

精密検査が必要と結果が出た場合は、早急に医療機関を受診してください。前回の健(検)診の結果と比較することで、健康状態の変化を確認することもできます。

特定健診の結果により、生活習慣病の発症リスクが高い人向けに、管理栄養士、保健師が健康づくりをサポートする特定保健指導を実施します。受診の結果、特定保健指導が必要な人には案内通知を送付しますので、ぜひ、ご活用ください。

また、管理栄養士、保健師による健康相談も実施しています。健(検)診結果の内容でご不明点があればお気軽にご相談ください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421