

いきいき！健康ガイド



麻しん・風しんの追加接種

▼中学1年生・高校3年生(相当の年齢の人)にお知らせです
平成20年4月1日から5年間の期限付きで、中学1年生(第3期)と高校3年生(第4期)に相当する年齢を対象とした、麻しん・風しん混合ワクチンの定期予防接種が実施されます。

予防接種法の改正により現在は、幼児期(1期/1歳、2期/就学前1年間)に麻しん・風しん混合ワクチンを2回接種することになっていますが、対象の人は、麻しんワクチン・風しんワクチンをそれぞれ1回ずつしか接種しておらず、免疫を強めるために期間限定(平成20年4月1日から平成25年3月31日)で定期接種として追加されました。

現在、麻しんや風しんの免疫を持たない(または低下した)若い世代の流行が大変危惧されており、麻しんの流行が社会問題となっています。

麻しんは1000人に1人が

肺炎にかかると言われる、治療法がなく重症の場合死亡することもある病気ですので、ぜひワクチンで予防しましょう。

対象者には健康増進課から個別通知しますので、各指定医療機関にご予約のうえ予防接種を受けてください(費用は無料)。

第3・4期の接種については、保護者が同伴しなくともお子さんだけで受けられるようになりますが、同伴しない場合は、必ず保護者のサインや緊急の連絡先など記入もれのないようにご注意ください。

健康相談

【ウェルス幸手】

▼母子健康相談

とき 4月7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)午前9時~11時

内容 乳幼児の身体計測、育児に関する相談など

▼成人健康相談

とき 4月18日(金)午前9時30分~11時

内容 検尿・血圧測定など
※会場はいずれもウェルス幸手
検診ホール。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・☎(42)2130

【老人福祉センター】

とき 4月16日(水)午前10時30分~11時30分

内容 健康相談および指導

対象 60歳以上の人

問合せ 老人福祉センター ☎☎(47)1126

定期健康診査

▼4か月児健康診査

とき 4月22日(火)

受付 午後1時~1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成19年12月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 4月15日(火)

受付 午後1時~1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成19年6月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 4月8日(火)

受付 午後1時~1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など

対象 平成18年9月生まれの児

栄養相談

▼3歳5か月児健康診査

とき 4月2日(水)

受付 午後1時~1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など

対象 平成16年11月生まれの児

※会場はいずれもウェルス幸手
検診ホール。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・☎(42)2130

とき 4月18日(金)午前9時15分~正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

相談者 大山廣子氏(管理栄養士)

内容 栄養に関する相談

対象 市内在住の人

定員 3人(申込み順)

用意する物 健康手帳

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・☎(42)2130

こころの相談

【精神科医の相談】

とき 5月16日(金)①午後1時20分から ②午後2時20分から

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 こころの不調を感じている人やその家族に、精神科医が相談に応じます

対象 市内在住の人

定員 2人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・☎(42)2130

健康日本21 幸手計画

これならできる
メタボ対策7か条

Part II

※3月号に「メタボ対策」前半を掲載しています。

⑤飲み込む前に、10回多くかもう！(一口約30回)

「噛(か)む」と「太る」ことは表裏の関係にあり、「レプチン」という食欲をコントロールしているホルモンが脳に「お腹がいっぱい」というサインを送ります。ただレプチンは、食べ始めてから20分~30分後に分泌されるため、よく噛まないで食べる人は満腹サインがでる前に、必要以上の量を食べてしまうので「太る」ということになります。

噛む回数を増やせば、食べるスピードもゆっくりになり、その間に満腹サインが脳に伝わるので、適量で満足できて胃での消化・吸収もスムーズになります。



げんきアップ メニュー



今月は
えびボールスープ

新学期が始まります。

朝食をしっかり食べて体の細胞の新陳代謝を活発にさせてから一日をスタートさせましょう。

時間がなくても、おいしいスープや味噌汁に春の地元産の野菜をたっぷり使用しましょう。

【材料】2人分

えび2匹 20g
はんぺん 1/2枚
長ねぎ 5cm
片栗粉 大さじ2/3
だし汁 2カップ
しょうゆ 小さじ1/2
塩 小さじ1/4
菜の花10cm 2本

【作り方】

- ①えびを粗みじん切りにする。
- ②はんぺんと長ねぎもみじん切りにし、えびと一緒に片栗粉で混ぜ合わせ、丸めてボールを2個作る。
- ③菜の花は色よくゆでておく。
- ④だし汁にしょうゆ、塩を入れ軽く沸騰させてえびボールを入れ、火を通して器に盛り、菜の花を飾る。(54Kcal)

2歳半からの歯科 健診とフッ素塗布

とき 4月17日(木)

受付時間 ①午後1時30分

②2時 ③2時30分 ④3時

内容 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成14年4月2日～平成

17年10月生まれの児

定員 各12人

用意する物 母子手帳

料金 500円

※歯みがきをしてきてください。

ご希望の人に健康相談(身体測

定、育児相談)を実施します。

受診したお子さんには使用し

た歯ブラシと歯科医師会より

歯磨きシールをプレゼント。

※受診は半年に1回が目安です。

申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・☎(42)2130

乳幼児発達相談

とき 4月17日(木)午後1時30分～3時

ところ ウェルスママ子育て支援センター

内容 小児科医の診察、発達を促

す身体の動かし方・遊び方指導

講師 入江一雄氏(小児科医)

広瀬 将氏(理学療法士)

岸田佳絵氏(作業療法士)

山尻恵美子氏(言語聴覚士)

対象 主に育児・発達面で心配

のある乳幼児と保護者

定員 5人

申込み 詳しくは子育て支援課

へご相談ください

問合せ 子育て支援課☎(42)8

454・☎(42)2130

とき 5月14日(水)午後1時30

分～3時30分

離乳食講習会

母親学級(プレママ応援講座)

みんなで赤ちゃんを迎える準備をしませんか。

とき・内容/下表のとおり ところ/ウェルスママ子育て支援センター
定員/30人(申込み順) 対象/出産予定日がおおむね平成20年9月～11月の人 用意する物/母子手帳、筆記用具など

申込み・問合せ/健康増進課☎(42)8421・☎(42)2130
※5月18日は両親学級です。お父さんも一緒にどうぞ。

期 日	時 間	内 容
5月15日(木)	午後1時20分～3時30分	産婦人科医のお話 オリエンテーション
5月18日(日)	午前9時～正午	パパとママの育児 赤ちゃんのおふろ
5月22日(木)	午後1時20分～4時	デンタルチェック フリートーク (先輩ママと話そう)
5月23日(金)	午後1時～4時	お産の準備と妊婦体操
5月26日(月)	午後1時20分～4時	ママの栄養

ところ ウェルスママ子育て支援センター
内容 離乳食のすすめ方、調理

実習

対象 生後5か月児～11か月児

の母親

定員 15人(申込み順)
用意する物 母子手帳、ふきん、筆記用具

申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・☎(42)2130

⑥毎日10分お風呂につかる

う!

忙しいからと、ついシャ

ワーだけで済ませてしま

うと、たまった疲れやスト

レスは解消されません。心身

の緊張をとるには、ぬるめ

のお風呂につかり、10分

くらいじっくりと体を温め

るのが一番です。寝る前にゆ

っくりとつかれば、安眠も

得やすくなります。忙しい

人ほど、ぜひ今日から習慣

にしてみましよう。

⑦アルコールは1合につき

10分以上かけてゆつりと

▼お酒との上手な付き合い方

①適量を守る(ビール中ビ

ン/1本、日本酒/1合、

ウイスキー/ダブル1杯、

ワイン/グラス2杯のい

づれか)

②1週間で合計7合以内が

目安(休肝日を入れる)

③時間をかけてゆつりと

飲む

④食べながら飲む

⑤夜12時以降は飲まない(肝

臓でアルコールが分解さ

れるまで約2・5～3時

間かかる/日本酒1合

問合せ 健康増進課☎(42)

8421・☎(42)2130