

いきいき！健康ガイド



愛の献血

とき 12月17日(金)午後1時30分～4時

ところ 幸手総合病院

※献血カードをお持ちください。

※都合により日時の変更もあり

ます。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康相談

「ウェルス幸手検診ホール」

▼母子健康相談

とき 12月6日(月)・13日(月)・20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 12月17日(金)午前9時30分～11時

相談者 保健師

内容 検尿・血圧測定、健康に関する相談など

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

「老人福祉センター」

とき 12月15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

「ウェルス幸手検診ホール」

▼4か月児健康診査

とき 12月22日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成22年8月生まれの児

※ブックスタート事業による絵本のプレゼントがあります。

▼10か月児健康診査

とき 12月21日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成22年2月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 12月7日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談など

対象 平成21年5月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 12月14日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談

など

対象 平成19年7月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

こころの相談

とき 平成23年1月13日(木)

①午後1時45分から

②午後2時45分から

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 心の不調を感じる人やその家族に、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・FAX(42) 2130

離乳食講習会

とき 平成23年1月26日(水)午前9時30分～11時30分(午前9時15分受付)

ところ ウェルス幸手2階調理実習室

内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食(保護者のみ)

対象 生後5か月児～11か月児の母親

定員 15人(申込み順)

栄養相談

とき 12月17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 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)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

母親学級

対象 出産予定日がおおむね平成23年4月～6月で市内在住の妊婦または家族

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421 FAX(42) 2130

※日程・内容は変わることがあります。

とき	ところ	内容
1月20日(木) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手2階 機能回復訓練室	産婦人科医のお話
2月2日(水) 午後1時30分～4時	ウェルス幸手2階 機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
2月6日(日) 午前9時～正午	ウェルス幸手2階 第1会議室	両親学級(赤ちゃんのおふる実習)
2月16日(水) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手2階 機能回復訓練室	ママの栄養と先輩ママと話そう!
3月3日(木) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手 検診ホール	デンタルチェックとまとめ
3月16日(水) 午前10時～11時30分	ウェルス幸手 検診ホール	おしゃべり広場とスタイづくり

飲み過ぎ・食べ過ぎにご注意

今年も早いもので、残すところあと僅かとなりました。そして、忘年会シーズンです。忘年会といえば、普段は食生活や飲酒などに気を付けている人も、年末ムードにおされて気もゆるみがちです。食べ過ぎや飲み過ぎは、メタボリック症候群につながります。新しい年を迎えるにあたり、今一度、自分の食生活や生活習慣を見直しましょう。

▼飲み過ぎ?お酒の適量

お酒は「百薬の長」とも言われ、適量であれば体に良い効果もありますが、飲み方を誤ると健康に害をきたすだけでなく、死にいたることもあります。

では、お酒の適量はご存知でしょうか?これには個人差がありますが、一般的

健康日本21 幸手計画





げんきアップ メニュー



今月は
米粉の
パンケーキ

今月はお米を使ったメニューの紹介です。米粉と山芋を使い、もちりふっくらパンケーキです。みたらしあんをかけて和風にして食べてもおいしいです。

〔材料〕2人分

米粉	計量カップ1杯(110g)
A ベーキングパウダー	小さじ2
塩	ひとつまみ
B メープルシロップ	大さじ2
豆乳	100cc
山芋	160g
油	適量

〔作り方〕

- ①山芋をすりおろす。
- ②AとBをそれぞれよく混ぜ合わせておく。
- ③AとBを合わせ、すりおろした山芋を入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油をひき、生地を適当な大きさになるよう入れ、両面を焼く。
(一人前314kcal)



ヘルスアップシリーズ④ お弁当箱ダイエット

自分に適する食事量をバイキング形式でお弁当箱に詰めてする方法があります。

ぜひこの機会に調理実習&バイキングをしながら自分の適量を学んでみませんか？

とき 平成23年2月2日(水) 午前9時15分～午後0時30分

ところ ウェルス幸手2階調理実習室

内容 お弁当箱ダイエットについての講義と調理実習および試食会

定員 20人(市内在住の20歳以上の・申込み順)

持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、米0.5合、筆記用具、ご自宅にあるお弁当箱(容量が

500～700mlくらいのも
の)

※お持ちでない場合は申込時に
ご相談ください。

参加費 無料

申込み・問合せ 健康増進課 ☎
(42) 8421・FAX (42) 2130

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 12月9日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時
③10時30分 ④11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 身体測定、育児相談、歯科
衛生士による歯みがき指導

対象 平成20年10月～11月生ま
れの児

定員 各15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、歯ブラ
シ、コップ、タオル、お知らせ

の通知など

申込み・問合せ 健康増進課 ☎
(42) 8421・FAX (42) 2130

2歳半からの歯科 健診とフッ素塗布

とき 平成23年1月27日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時
③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成16年4月2日～平成
20年7月生まれの児

定員 各12人

用意する物 母子手帳、フッ素
塗布カード

料金 500円

※必ず歯みがきをしてきてくだ
さい。ご希望の人に身体計測、
育児相談を実施しています。

※受診は半年に1回が目安です。

乳幼児発達相談

申込み・問合せ 健康増進課 ☎
(42) 8421・FAX (42) 2130

とき 12月16日(木) 午後1時30
分～3時

ところ ウェルス幸手こども訓
練室

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

相談者 入江一雄氏(小児科医)

吉原旦容氏(理学療法士)

森井直樹氏(作業療法士)

田尻恵美子氏(言語聴覚士)

対象 主に発育・発達面で心配
のある乳幼児と保護者

定員 5人

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎
(42) 8454・(42) 2130

には日本酒なら1合(180ml)、発泡酒・ビールは中瓶・ロング缶1本、ワインはグラス2杯(1杯120ml)、焼酎ならお湯割り1杯まで(シングル30ml・ダブル60ml)程度です。適量を知った上で飲み過ぎには注意しましょう。

▼知って！外食メニュー

外食のメニューは、どうしても脂肪分を多く含み、味の濃いものが多いです。また野菜も少ないので、エネルギー過剰になりがちです。

なるべく揚げ物や肉料理をさけるようにし、意識的に野菜のメニューや定食スタイルを選ぶように心がけ、麺類では野菜の多いものを選び、汁は残すようにしましょう。

上手に選べば、外食も敵ではありません。

人に勧められて、飲食する機会が多い時期ですが、自分の健康は人任せにはできません。もう一度見直して、新年を迎えましょう。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX (42) 2130