

いきいき！健康ガイド



定期健康診査

▼4か月児健康診査
とき 2月24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20年10月生まれの児

▼10か月児健康診査
とき 2月17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20年4月生まれの児
▼1年6か月児健康診査
とき ①2月3日(火) ②3月

3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 ①平成19年7月生まれの児
②平成19年8月生まれの児
▼3歳5か月児健康診査
とき 2月10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17年9月生まれの児
※会場はいずれもウエルス幸手
検診ホール。

料金 500円
※歯みがきをしてきてください。
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・FAX(42)2130
とき 2月20日(金)午前9時15分～正午
ところ ウエルス幸手検診ホール
内容 栄養に関する相談
相談者 大山廣子氏(管理栄養士)
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・FAX(42)2130

栄養相談

離乳食講習会

とき 3月4日(水)午後1時30分～3時30分
ところ ウエルス幸手調理実習室
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、三角きん、エプロン、ふきん、筆記用具
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

小児の休日診療日のお知らせ

診療日 3月15日(日)までの日曜日・祝祭日(期間限定)

診療時間 午前9時～正午

※受診する際は、薬剤情報カード(薬の説明書)をお持ちください。

※当番医療機関は変更することがありますので、必ず電話で確認のうえ受診してください。

※お子さんの体質は、一人ひとり個性のように違います。「かかりつけ医」はお子さんの体質や病歴などを把握しているため、よりの確な診療が可能です。お子さんの症状をよく観察し、かかりつけ医の診療を受けましょう。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

とき	医療機関	住所	電話番号
2月1日(日)	さって西クリニック	幸手市千塚64	☎43-8111
2月8日(日)	高野台クリニック	杉戸町高野台東1-4-5	☎35-1110
2月11日(祝)	入江こどもクリニック	幸手市幸手151-1	☎44-1155
2月15日(日)	秋谷病院	幸手市中4-14-41	☎42-2125
2月22日(日)	秋谷病院	幸手市中4-14-41	☎42-2125
3月1日(日)	さって西クリニック	幸手市千塚64	☎43-8111
3月8日(日)	堀中病院	幸手市東3-1-5	☎42-2081
3月15日(日)	井上小児科皮膚科	杉戸町高野台西2-6-3	☎33-8690

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 2月26日(木)
ところ ウエルス幸手検診ホール
受付 ①午後1時30分 ②2時30分 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18年8月生まれの児
定員 各12人
用意する物 母子手帳



健康日本21 幸手計画

食生活と生活習慣の 改善について

▼2月1日～7日は生活習慣病予防週間

現在、わが国では、自らの生活習慣を見直し健康寿命を伸ばし、生活の質を高めることを目的とした「健康日本21」が展開されています。

幸手市においても「健康日本21幸手計画」に基づいて、健康づくり事業を展開しているところですが、生活習慣病予防週間のこの機会にもう一度、食生活と生活習慣について見直してみたいかがででしょうか。

▼出来ることから無理せずに生活習慣、特に食生活を見直す上で大切なことは、「バランス良く食べる」ことです。3食きちんと食べる、たくさんの種類の食材を使



げんきアップ メニュー



今月は――
豚肉と小松菜の
煮びたし

今月は今が旬の小松菜を使った簡単朝食メニューの紹介です。

【材料】2人分

豚薄切肉	80g
酒	大さじ1
油揚げ	1枚
小松菜	140g
わかめ(乾燥)	1g
だし汁	300cc
酒	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ1と1/2

【作り方】

- ①豚肉に酒をまぶしてくさを抜く。
- ②わかめは水で戻し、小松菜はゆでて3cm位に切る。油揚げは4等分にする。
- ③鍋に豚肉と酒を入れて火にかけ、豚肉に火が通るまで炒る。
- ④③にAの調味料を入れ、煮立ったらアクを取り、油揚げとわかめと小松菜を加えてさっと煮る。お好みで唐辛子を入れても美味しくいただけます。

(171kcal)

健康相談

▼母子健康相談
「ウエルス幸手検診ホール」

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

定員 5人

対象 主に発育・発達面で心配のある乳幼児と保護者

相談者 入江一雄氏(小児科医)

岸田佳絵氏(作業療法士)

田尻恵美子氏(言語聴覚士)

相談者 広瀬 将氏(理学療法士)

指導 岸田佳絵氏(作業療法士)

内容 小児科医の診察、発達を促す身体の動かし方・遊び方

とき 2月19日(木)午後1時30分～3時

ところ ウエルス幸手こども訓練室

乳幼児発達相談

とき 2月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、3月2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 2月20日(金)午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定など

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

子ども予防接種週間

～2月28日(土)から3月8日(日)は子ども予防接種週間です～

現在、中学1年生、高校3年生、年長児相当の人は、平成21年3月末日まで麻しん風しんの予防接種が無料です。休日も受けやすくなっていますので、まだ済んでいない人は予防接種を受けましょう。(要予約)

【実施医療機関】

とき	2月28日(土)	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
医療機関									
秋谷病院 ☎(42)2125	○ 午前のみ	○ 午前のみ	○	○	○	○	○	○ 午前のみ	○ 午前のみ
入江こどもクリニック ☎(44)1155	○		○	○	○		○	○	
香日向クリニック ☎(44)3001	○ 午前のみ	○ 午前のみ	○	○		○	○	○ 午前のみ	○ 午前のみ
斎藤医院 ☎(42)9858	○ 午前のみ		○	○	○	○	○	○ 午前のみ	
さつて西クリニック ☎(43)8111			○	○			○		
のうみクリニック ☎(42)7233	○ 午前のみ	○ 午前のみ	○ 午前のみ	○ 午前のみ		○ 午前のみ	○ 午前のみ	○ 午前のみ	○ 午前のみ
野口内科小児科医院 ☎(42)0123	○ 午前のみ		○	○	○	○	○	○ 午前のみ	
堀中病院 ☎(42)2081	○ 午前のみ		○	○	○	○		○ 午前のみ	
ワイスレディスクリニック ☎(44)0555				○					

※○印は接種実施日。診療時間については医療機関にお問い合わせください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

生活習慣病予防週間スローガン
「自分流 楽しく続ける 健康づくり」



出来ることから始めましょう!!

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

適度な運動や、正しい食生活の知識習得、禁煙、定期的な健康診断など、出来ることから楽しく健康づくりをチャレンジしましょう。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

量や時間を毎日同じにするなど考え方はさまざまですが、一度にたくさんをやるうとしても長続きしません。また、良くないとわかっていても、長年の習慣を変えるのはなかなか簡単なことではなく、これは食生活に限ったことではありません。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130