

市役所の代表電話は☎43-1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)
(閉庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
1月16日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	産婦人科医のお話
1月24日(土) 午前9時30分～午後1時	調理実習室	妊娠中の栄養(調理実習) パパ準備講座①
1月29日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	歯科検診(妊婦のみ) 先輩ママと話そう
2月3日(火) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
2月8日(日) 午前9時～正午	機能回復訓練室	赤ちゃんのおふろ実習 パパ準備講座②

対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね平成27年4月～6月の人とその夫

パパママ教室

健康増進課から



いきいき! 健康ガイド

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

健康診査名および対象	実施日
4か月児健康診査 平成26年9月生まれの児	1月28日(水)
10か月児健康診査 平成26年3月生まれの児	1月27日(火)
1歳6か月児健康診査 平成25年6月生まれの児	1月14日(水)
3歳5か月児健康診査 平成23年8月生まれの児	1月13日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳6か月・3歳5か月児健診のみ)、育児相談など

※対象児には個別通知しています。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

健康相談

健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 1月19日(月)、26日(月)

受付 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 1月16日(金)

受付 午前9時30分～11時

内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など

対象 市内在住の人

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 1月16日(金) 午前9時15分～10時15分、11時15分

内容 肥満が気になる人の食生活相談など

対象 市内在住の人

定員 各1人(申込み順)

乳がん・子宮頸がん集団検診

とき 1月20日(火)

受付 ①午後0時30分～1時
②午後1時15分～1時45分

※子宮頸がんのみの人は②

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 乳がん/40歳以上の偶数年齢の女性

子宮頸がん/20歳～39歳および

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

集団がん検診

とき 1月21日(水)

受付 午前8時～10時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

検診内容	対象 (平成26年4月1日現在)	費用
胃がん検診	40歳以上の人	800円
大腸がん検診		300円
肺がん検診	50歳以上の男性	1,000円
前立腺がん検診		400円
肝炎ウイルス検診	39・40歳の人 過去に受診したことがない人	400円
歯周疾患検診	40・45・50・55・60・65・70歳の人	無料

※国民健康保険の特定健診時に受診していない人が対象です(要事前申込み)。

※40・45・50・55・60歳の方は大腸がん検診が無料になります。

※市民税非課税世帯、生活保護世帯、重度心身障害者医療費受給者は無料になりますので(前立腺がん検診を除く)、事前にお問い合わせてください。

お問い合わせてください。

健康日本21 幸手計画 (第2次)

本当に怖い糖尿病

▼幸手市の現状

市で行っている特定健診の結果をみると、糖尿病患者および予備軍の人の割合は74・6%で、埼玉県平均の59・8%と比較するとかなり高い状況です。

▼糖尿病は身近な病気です

年末年始の宴会、お正月の食事、「食べすぎた・飲みすぎた」と感じたことはありましたか?

糖尿病は、生活習慣病の1つで、日々の食生活や運動習慣が大きく影響を及ぼします。日々の生活習慣の積み重ねによって、病気にも、予防にもつながっていくのです。

▼糖尿病の自覚症状は?

糖尿病の自覚症状には、倦怠感、のどの渇き、体重減少、頻尿などが挙げられます。

しかしながら、これらの症状には自覚症状がないことが多いとも言われています。もし、こういった症状が出た場合は、合併症を引き起こす状態まで病気が進行して

『手洗い・うがい』でインフルエンザやノロウイルス感染を防ぎましょう！

○せっけんをよく泡立て、ブラシなどを利用して手指を洗いましょう。
○流水で十分すすぎ、ペーパータオルでふき(手指乾燥機で乾燥)、タオルなどの共有は避けましょう。



離乳食講習会

とき 2月4日(水)午前9時30分

受付 午前9時15分から

内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食(保護者のみ)

対象 3か月〜6か月児の保護者

定員 15組(申込み順)

持ち物 母子手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具

2歳半からの
歯科健診とフッ素塗布

とき 1月22日(木)

受付 午後1時30分、2時、2時30分、3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成20年4月2日〜平成24年7月生まれの児

定員 各12人(申込み順)

持ち物 母子手帳

費用 5000円

※歯みがきをしてきてください。

※希望者には、身体計測を実施しています。

予防接種はお済みですか

水痘の3・4歳児および高齢者

肺炎球菌予防接種の期間は3月末までです。

▼水痘

対象 ①1・2歳児

②3・4歳児(平成26年度限り)

費用 いずれも無料

▼高齢者肺炎球菌

対象 ①65・70・75・80・85・90・95・100歳の人

②101歳以上の人(平成26年度限り)

③接種日に60歳以上65歳未満の人で心臓、じん臓、呼吸器、ヒ

ト免疫不全で身体障害者手帳1級相当の人

費用 5000円

※申込み方法などの詳細については、広報さつて10月号を参照または、お問い合わせください。

骨髄移植ドナー
支援事業助成金

市では、骨髄移植者(ドナー)の増加を図り、骨髄移植を推進するため、ドナーの人に助成金を交付する事業を開始しました。

内容 平成26年4月1日以降に骨髄提供のために要した通院または入院の日数に、2万円を乗じた額を支給します(1回の提供につき7日が上限)。

※申請方法などの詳細については、市ホームページを参照または、健康増進課にお問い合わせ

問合せ 介護福祉課 (42) 843

8・☎(43) 5600

合わせてください。

そのほか



あたまの健康チェック

1対1の対面方式で簡単な質問に答え、その結果を基に介護予防や認知症予防の説明をします。

とき 2月17日(火)午前9時30分〜午後4時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 記憶力チェック、介護予防ミニアドバイス(1人約45分)

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 16人(申込み順)

費用 無料

申込み 1月13日(火)から介護福祉課へ(電話申込み可)

問合せ 介護福祉課 (42) 843

8・☎(43) 5600

げんきアップ
メニュー

今月は
蒸し野菜のあんかけ

今月は副菜メニューの紹介です。彩りのきれいな野菜を電子レンジで蒸し、あんをかけていただきます。

緑黄色野菜はビタミンが豊富で、風邪やインフルエンザの予防にも効果があります。にんじんやカボチャなど、ほかの野菜でもおいしく食べられます。

【材料】2人分

カブ(根部)	60 g	だし汁	100 g
ブロッコリー	60 g	かにかま	2本
インゲン	30 g	おろし生姜	5 g
パプリカ	50 g	塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ1		
水	小さじ2		

【作り方】

- ①カブは皮をむいて1cm厚のいちょう切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは種を取り2cm幅に切る。かにかまは4等分に切りほぐす。
- ②耐熱皿に①を並べ、水を小さじ1加え、ラップをかけ電子レンジで2〜3分程度加熱する。加熱後、インゲンは一度水にさらし、水気を切り4cm幅に切る。
- ③小鍋にAを入れ、沸騰したら片栗粉を加えとろみが付いたら、小鉢に取り分けた②にかけて、できあがり。

(1人前 35kcal)

いる可能性があります。

▼糖尿病の合併症は？

糖尿病で一番怖いのは、合併症を引き起こすことです。合併症には、つぎのようなものがあります。

・失明などの原因となる糖尿病網膜症

・進行すると人工透析などが必要になる糖尿病腎症

・手足のしびれや壊疽(えそ)を起こす糖尿病神経障害

また、これら以外にも、脳卒中や心筋梗塞、感染症などのリスクが高くなることが分かっています。

▼糖尿病を予防するには？

糖尿病の予防には、生活習慣を整えることが一番の近道です。

「適性体重を保つ」「野菜を1日350g以上摂る」「減塩をする」「間食を減らす・無くす」など、日々の生活から継続して実行できるものをコツコツやっていくことが重要です。

▼自分を知らう！

糖尿病の確認をするためには、尿や血液の検査が必要です。

健康診断には、尿糖や血糖の検査が含まれる場合が多く、健康診断で糖尿病が発覚することもあります。

ご自身の健康管理のためにも、年に1回は健康診断を受けるようにしましょう。