

いきいき！健康ガイド



離乳食講習会

とき 7月7日(水)午前9時30分～11時30分(受付は午前9時15分)

ところ ウェルス幸手調理実習室
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)
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

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 6月23日(水)

受付 午後1時～1時30分
内容 診察、育児指導など

対象 平成22年2月生まれの児

▼10か月児健康診査
とき 6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21年8月生まれの児

とき 6月1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20年11月生まれの児
▼3歳5か月児健康診査
とき 6月15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19年1月生まれの児
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 6月14日(月)、21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 6月18日(金)午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定など
対象 市内在住の人

相談者 保健師
▼栄養相談
とき 6月18日(金)午前9時15

分～正午
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)
相談者 管理栄養士
問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

〔老人福祉センター〕

とき 6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 ☎・FAX(47)1126

日本脳炎定期予防接種 一部再開

平成17年から積極的勧奨を差し控えていましたが、乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン(新ワクチン)を使用して、平成22年度の第1期初回接種対象者について再開することとなりました。
▼第1期初回接種対象者(平成18年4月2日生～平成19年4月1日生)には、5月初旬に個別通知を郵送しました。
それ以外の第1期定期接種対象者(7歳6か月未満児)で接種を希望される人は、母子手帳を持参のうえ、健康増進課にお越しください。予約票を交付します。

▼第2期(現在使用できるワクチンが決まっています)および積極的勧奨差し控えの間に対象年齢を過ぎてしまった人への対応については現在も国で検討中です。国からの通知があり次第、広報紙・ホームページなどでお知らせします。

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 7月22日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 歯科検診、フッ素塗布

対象 平成16年4月2日～平成20年1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。
ご希望の人に身体測定、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。
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康日本21 幸手計画

食生活から守る 歯の健康

6月4日から6月10日までの1週間は、歯の衛生週間です。いつまでも自分の歯で、おいしく食べて健康な生活を送りたいものですね。歯の健康を保つためには、毎日の食習慣が大切です。
▼食事をしっかりととりましょう

1日3食、栄養バランスのとれた食事をとることは、丈夫な体をつくり、健康を保つためにとても大切なことです。また、歯・口の健康を保つうえでも基本になります。

▼よくかむことの効果

①だ液の量が増える
よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には口の中の汚れを洗い流すはたらきがあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 6月17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 身体計測、育児相談、歯科

衛生士による歯みがき指導

対象 平成20年4月～5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

乳幼児発達相談

とき 6月17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・FAX(42)2130

麻疹(はしか)の予防

接種はお済みですか

▼現在、中学校1年生・高校3年生・年長児相当の人は早めに接種しましょう
麻疹(はしか)は感染力が強く、合併症(肺炎や脳炎など)を起す頻度が高い病気といわれています。予防方法は麻疹ワクチンあるいは、麻疹風しん混合ワクチンによる予防接種です。麻疹にかからないようにするために2回の予防接種を受けることが大切です。
年長児、中学校1年生および高校3年生の年齢に該当する人で接種をしていない人は、体調の良い時に、早めに受けましょう。この定期接種の対象者は平成23年3月末まで無料です。(1期の対象者は1歳を過ぎて2歳になる前々日まで無料です。)

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

6月1日～7日は HIV検査週間です

全国でのHIV感染者・エイズ患者新規報告数は、年々増加傾向にあります。また、診断時にはすでにエイズを発症している事例が約3割を占めており、早期発見のためにも検査の早期受診が望まれます。
感染に不安のある人は、県内の保健所でエイズ検査を受けてください。保健所では無料・匿名で検査を行っています。

関連ホームページ

<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/kausen/aidsinfo.html>

問合せ 埼玉県保健医療部疾病対策課☎048(830)3557・FAX048(830)4809



げんきアップ メニュー



あさりと
ほうれん草の
煮びたし

今月は、緑黄色野菜メニューの紹介です。

朝の忙しい時間にも簡単にできるメニューで、鉄分補給にもおすすめの一品です。

是非ご家庭でも取り入れてみてください。

【材料】2人分

ほうれん草 200g
あさり(水煮缶詰) 20g

A 水 1/2カップ
しょうゆ 小さじ2杯
みりん 小さじ2杯

【作り方】

①ほうれん草をゆでて、3cm程度の長さに切る。

②鍋にAを入れて煮立て、ほうれん草と汁気をきったあさをひと煮する。

(50kcal)



- ②おいしく食べられる
よくかんで食べることで、食べ物の形や固さを感じる事ができます。また、だ液によつて味が口の中に広がるので、おいしく味わつて食べることが出来ます。
- ③脳の働きを活発にする
脳に流れる血液の量が増えて脳を刺激するので、働きが活発になります。
- ④言葉の発音がきれいになる
舌のまわりの筋肉をよく使うことで、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情が豊かになります。
- ⑤肥満予防
時間をかけ、よくかんで食べると、脳から「満腹になった」という信号が送られ、食べ過ぎを防ぎます。これを機会に、歯の健康と食生活について見直してみましよう。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130