

いきいき！健康ガイド



健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

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

内容 検尿・血圧測定など
相談者 保健師

対象 市内在住の人

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

〔老人福祉センター〕

とき 11月18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

乳幼児発達相談

とき 11月19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)
広瀬 将氏(理学療法士)
岸田佳絵氏(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

高齢者の季節性インフル

エンザ予防接種について

広報さつて10月号6頁でお知らせした、高齢者の季節性インフルエンザ予防接種について、かかりつけ医が市外で埼玉県内にある場合の予防票配布場所、幸手市役所総合案内が追加されましたので、どうぞご利用ください。

▼お詫びと訂正

広報さつて10月号掲載の委託医療機関名に間違いがありました。お詫びして訂正します。
誤 むさしの整形外科

こころの相談

正 むさしのメンディカルクリニック
問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

とき 11月19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

ヘルシーフッキング教室

とき 12月9日(水)午前9時15分～午後0時30分

ところ ウェルス幸手調理実習室
内容 貧血予防の食生活について(講義と調理実習)

対象 市内在住で20歳以上の人

定員 25人(申込み順)

参加費 無料

持ち物 三角巾、エプロン、布きん、米0.5合、筆記用具

申込み 11月2日(月)から健康増進課窓口または電話にて

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 11月25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21年7月生まれの児

※当日はブックスタート事業により、絵本の配布をします。

▼10か月児健康診査

とき 11月20日(金)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成21年1月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 11月10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

など

対象 平成20年4月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 11月17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

など

対象 平成18年6月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130



健康日本21 幸手計画

たばこと健康

体に悪いと知っていないが止められない習慣、それが喫煙です。

たばこの害は、煙にあります。吸い込む煙の中にはニコチン、タール、一酸化炭素などの200種類以上の有害な物質が含まれており、高血圧、高脂血症、糖尿病を誘発し、動脈硬化を引き起こします。動脈硬化は、日本人の三大死因となつていく心疾患や脳血管疾患のリスクを高めます。

また、最近問題になつていくのが女性の喫煙です。特に妊娠・出産を控えている若い女性の喫煙が増加傾向にあり、胎児への影響が懸念されています。妊娠中の喫煙は早産や流産、死産の原因になったり、低体重児や未熟児などの乳児の発育不全を引き起こします。



げんきアップ メニュー



今月は、
簡単朝食メニュー
さつま芋の
ミルク雑炊

残りご飯を使って、忙しい朝でもしっかり食べられる雑炊です。

きのこや野菜を加えても、黒こしょうや粉チーズをトッピングしてもおいしくいただけます。

【材料】2人分

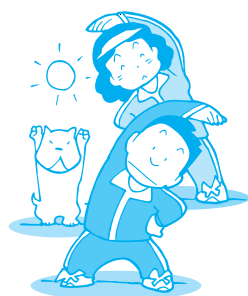
ご飯	茶碗2杯
さつま芋	60g
牛乳	1カップ
水	1カップ
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
パセリ	少々

【作り方】

- ①1cm角に切ったさつま芋をレンジで加熱し、やわらかくしておく。
- ②鍋に牛乳、水、コンソメ、塩を入れて沸騰しないように火にかける。
- ③鍋肌から沸々してきたら、さつま芋を加える。
- ④軽くさつま芋を煮たら、ご飯を加え、ひと煮立ちさせる。火を止め、器に盛り付けてパセリをふる。(1人分 242kcal)

さわやか運動教室

スカートの最近キツイ、ベルトの穴が1つ大きくなった、なんとかしたいけど1人ではちょっと、という人、ふだん運動してなくても大丈夫！
ウォーキングや簡単筋トレをぜひ一緒に始めませんか？
とき 11月27日(土)平成22年1月22日までの毎週金曜日午前9



時30分から正午(元旦を除く)
ところ ウェルス幸手多目的室
対象 市内在住で64歳までの人
※昨年までの受講者はご遠慮ください。
定員 15人(申込み順)
講師 鹿毛仁子氏(健康運動指導士)
用意する物 汗拭きタオル、運動しやすい服装、室内用運動靴、飲み物
申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

節目検診のご案内(歯周病検診、骨密度測定)

※歯周病検診は定員になりましたので受付を締め切りました。

気づかぬうちに進行するのが歯周病と骨粗しょう症です。特に女性は年齢とともに骨粗しょう症になりやすい傾向があります。

5年に1度の検診です。この機会に骨の健康をチェックしてみませんか？



とき	ところ・定員	内 容	受 付
11月26日(木)	ウェルス幸手 各日60人	【男性】 歯周病検診、 血管年齢測定	① 午後1時 ② 午後1時30分 ③ 午後2時 ④ 午後2時30分
11月27日(金)		【女性】 歯周病検診、 骨密度測定、 血管年齢測定	
11月28日(土)			

費用 骨密度測定(女性のみ)・・・300円

血管年齢測定・・・無料

対象者 平成21年4月1日現在、40・45・50・55・60・65・70歳の市民

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

たばこをやめると、体に
よいことがたくさんありま
す。例えば：
・血圧・脈拍の下降
・運動能力の改善
・動脈硬化が改善され、心
臓発作のリスクが減る
・呼吸が楽になる…など
たばこにはニコチンの依
存性があります。そこでた
ばこを吸わない習慣を身に
つけるための、ちよつとし
た工夫をご紹介します。
【吸いたくなったら…】
・冷たい水、熱いお茶を飲
む、深呼吸をする、場所
を変える、歯を磨く、野
菜を食べる
・煙の多い場所に行かない
・禁煙していることを周囲
に話す
禁煙にはご自身の決意と
周囲のサポートが重要です。
健康増進課では、近隣で
禁煙外来を実施している医
療機関の紹介をしています
ので、お問い合わせくださ
い。
問合せ 健康増進課☎(42)
8421・FAX(42)2130