

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 9月7日(月)・14日(月)・28日(月) 午前9時～11時
内容 乳幼児の身体計測、育児相談など

▼成人健康相談

とき 9月18日(金) 午前9時30分～11時
内容 尿検査、血圧・身体測定など
問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130
〔老人福祉センター〕

とき 9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

栄養相談

とき 9月18日(金) 午前9時15分～正午
ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 管理栄養士が栄養に関する相談に応じます
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

2歳児健康相談と

歯みがき指導

とき 9月17日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時30分 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19年6月、7月生まれの児

※対象児には個別通知します。

定員 各15人(申込み順)

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 9月29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21年5月生まれの児
※当日はブックスタート事業により、絵本などの配布をします。

▼10か月児健康診査

とき 9月15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20年11月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 9月1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20年2月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 9月8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18年4月生まれの児
問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

2歳半からの歯科

検診とフッ素塗布

とき 9月17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15年4月2日～平成19年3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。
受診したお子さんには使用した歯ブラシのほか、歯磨きシートをプレゼント。

※受診は半年に1回が目安です。偶数月に実施しますのでご利用ください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

麻しん(はしか)の 予防接種について

麻しん(はしか)は感染力が強く、麻しんにかかっている間に合併症(肺炎や脳炎など)を起こす頻度が高い病気といわれています。麻しんにかからないようにするためには、麻しんワクチンあるいは、麻しん風しん混合ワクチンの予防接種を2回受けることが大切です。

中学校1年生および高校3年生の年齢に該当する人で今年度まだ予防接種をしていない人は、早めに受けましょう。この定期接種の対象者は3月末まで無料です。また、年長児にあたる人も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

健康日本21 幸手計画

今月は食生活改善 普及運動月間です

近年急速に高齢化が進む中、生活習慣病の増加は大きな問題になっています。予防のためには生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。9月1日～30日は食生活改善普及運動月間です。この機会に自らの食生活を見直してみませんか。

さて、みなさんは、昨日飲食した物をすべて思い出せますか？

すべてを思い出すことは容易なことではありませんが、このように日頃の食生活を振り返る機会が普段の生活でなかなかないので現実です。

▼生活習慣病予防の食事の チェックポイント

□3食きちんと食べている
(欠食は集中力低下や、

乳幼児発達相談

とき 9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)

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

ポリオ予防接種

とき 10月8日(木)、9日(金)、21日(水)、22日(木)

※予備日 10月30日(金)

受付 午後1時～1時30分

※診察は午後1時30分から開始

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成21年1月1日～6月30日生まれの児(1回目)、平成20年7月1日～12月31日生まれの児(2回目)

※対象児には個別通知をします。

※予防接種の前には通知書や冊子「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予防接種の必要性や効果・副反応など十分理解してから受けましょう。会場へは、日ごろの健康状態のよくわかる保護者が同伴してください。

※つぎに該当すると思われる人は、予防接種を受けるにあたり主治医の診断書または意見書が必要です。

①心臓病や腎臓病、肝臓病、血液

の病気などがある人

②発育が遅れていて、医師の指導を継続して受けている人

③予防接種やそのほかの注射、薬の投与を受けて皮膚に発しんが出たり、体に異常をきたしたことがある人

④今までにけいれんを起こしたことのある人

⑤過去に中耳炎や肺炎などによくかかり免疫状態を検査して異常を指摘されたことのある人

問合 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

離乳食講習会

とき 9月2日(水)午前9時30分～11時30分

※受付は午前9時15分から。

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



つぎの食事での過食を招きます)

□1食の献立に主食・主菜・副菜が揃っている(偏食は肥満や体調を崩す原因にもなります)

□間食を控える(間食で食べるものの多くは高エネルギーのものです)

□自分の食べた量を把握できる(大皿に盛ってしまくと食べた量を把握しにくいので、できれば一人分ずつ盛り付けをして食べ過ぎを防ぎましょう)

我が家の「当たり前」が実は生活習慣病を招いていることもあります。まずはできることから改善していきましよう。

毎月「広報さつて」に掲載しているげんきアップメニューでは、簡単朝食メニューやかみかみメニューなどを掲載しています。ぜひ生活改善のヒントにご活用ください。

問合 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

げんきアップメニュー



今月は、
かみかみメニュー
いかと小松菜の
ピリ辛ソース

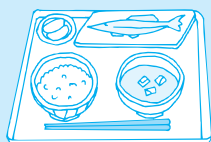
いかには、タウリンが豊富に含まれ、肝臓の解毒作用を強化してくれる効果があり、小松菜は、緑黄色野菜の中でも、特にカルシウムを多く含んでいます。

〔材料〕2人分

小松菜	1/4束
いか	1/2杯
長ねぎ	1/4本
サラダ油	大さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
A豆板醤	小さじ1/2
水	大さじ2

〔作り方〕

- ①小松菜は3～5cmの長さに切り、長ねぎは斜め切り、いかは短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、いかを炒め一度取り出す。
- ③再度フライパンで油を熱し、小松菜とねぎを炒め、コンソメを加える。
- ④調味料Aを加えて炒め、いかを戻して軽く炒める。(1人分 186kca)



バランスのよい食生活を心がけましょう!!