

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5日(月)、12日(月)、26日(月)

※12日は、西公民館で実施します。

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 9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

▼栄養相談

とき 9月16日(金)①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分

内容 管理栄養士による栄養相談

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

乳幼児健康診査

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 9月21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23年月5生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 9月22日(木)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成22年11月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 9月14日(水)

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22年2月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 9月13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4月生まれの子

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 10月6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 身体計測、育児相談、歯科

衛生士による歯みがき指導

対象 平成21年8月～9月生まれの児

定員 各時間帯15人(申込み順)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知

申込み・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 9月15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17年4月2日～平成21年3月生まれの子

定員 各時間帯12人

持ち物 母子手帳、フッ素塗布

料 500円

※歯みがきをしてきてください。

ご希望の人には、身体測定を実施しています。

※半年に1回受診できます。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

離乳食講習会

とき 10月12日(水)午前9時30分～11時30分(9時15分受付)

ところ ウェルス幸手2階調理実習室

内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食(保護者のみ)

対象 5か月～11か月児の保護者

定員 15人(申込み順)

持ち物 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

ホントに知ってる？

自分のカラダ

ところ ウェルス幸手
対象 市内在住で40歳～64歳の人(原則3日間参加できる人)

定員 20人(申込み順)

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(室内・室外用)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421
FAX(42)2130

とき	内容
10月17日(月) 午前10時～11時30分	体力測定
10月24日(月) 午前9時30分～11時30分	運動と栄養の話
11月7日(月) 午前10時～11時30分	結果返却 運動の紹介

食生活改善
普及運動月間

世界有数の長寿国である日本のつぎの課題として、単なる長寿ではなく、健康寿命を延ばすことを目指していく必要があります。生活習慣病の発症や進行・予防のためにも、とりわけ食生活の改善が重要です。

9月1日(木)～9月30日(金)は食生活改善普及運動月間です。忙しさのあまり、食べていけば良いとなりがちな食生活を振り返ってみましょう。

▼三食規則正しく

食べていますか？

食事の基本は1日3食を規則正しく食べることです。欠食は、集中力の低下や過食を招く恐れがあります。特に朝食を欠食する人の割合は増加しています。朝食は1日を元気に過ごすため

健康日本21
幸手計画



げんきアップ メニュー



今月は
ごぼうとれんこんの
炒めサラダ

今月は、かみかみメニューの紹介です。よく噛むことは、脳の老化防止や肥満の予防に効果があります。また、ビタミンC、食物繊維が豊富なれんこんは、でんぷん質を多く含み、熱に弱いビタミンCも失われにくいので、疲労回復にも効果的です。

【材料】2人分

ごぼう	90 g
れんこん	90 g
人参	30 g
しめじ	50 g
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
マヨネーズ	小さじ2
すりごま	小さじ2

【作り方】

- ① ごぼうはさががきにし、人参は細切り、れんこんは半月薄切りにする。しめじは小房にわける。
 - ② 熱したフライパンに油を入れ、ごぼう、人参、れんこん、しめじの順に炒める。
 - ③ れんこんが透き通ったらAの調味料を入れて、水分がなくなるまで炒め合わせる。
 - ④ 火を止めて、マヨネーズ、すりごまをからめる。
- ※冷やして食べてもおいしいです。
(一人前137kcal)

母親・両親学級

対 象 市内在住の初産妊婦で、出産予定がおおむね平成24年1月～3月の人

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
10月11日(火) 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
10月20日(木) 午後1時30分～3時30分	第1会議室	デンタルチェック 先輩ママと話そう!
10月25日(火) 午後1時30分～4時	検診ホール	お産の準備と 妊婦体操
11月17日(木) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	ママの栄養 まとめ
11月27日(日) 午前9時～正午	第1会議室	両親学級・赤ちゃん のお風呂実習
12月1日(木) 午前9時30分～11時30分	検診ホール	おしゃべり広場 スタイづくり

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 9月15日(木)午後1時30分～3時

ところ ウェルス幸手子供訓練室
内容 小児科医の診察、発達を促す身体のかかし方・遊び方指導
相談者 入江一雄氏(小児科医)

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

経産婦ママのついで

～二人目からの母親学級～

とき 10月11日(火)、18日(火)

午前9時30分～11時30分
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 妊娠・出産・育児のお話
ママ同士の交流会など

対象 市内在住の経産婦(出産予定日などは問いません)

定員 15人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

子宮頸がん予防 ワクチン接種

子宮頸がん予防ワクチン接種は、半年間で3回の接種を行います。現在中学1年生・高校2年生相当年齢の人は、9月末までに初回接種を済ませましょう。接種

子宮頸がん予防ワクチン接種は、半年間で3回の接種を行います。現在中学1年生・高校2年生相当年齢の人は、9月末までに初回接種を済ませましょう。接種

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

愛の献血

とき ①9月14日(水)午前9時30分～正午 ②9月16日(金)午前10時～11時45分、午後1時～4時 ③9月27日(火)午後1時30分～3時

ところ ①中央商店街駐車場(勤労福祉会館となり) ②幸手市役所 ③堀中病院

※献血カードをご持参ください。※都合により日時の変更もあります。

種希望の人は、事前に委託医療機関に予約の上、接種を受けてください。

詳しくは健康増進課にお問い合わせください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

にも重要です。しっかりと食べるようにしましょう。

野菜を食べていますか?

1日に350gの野菜を摂りましょうといわれています。目安としては、両手にいっぱい抱えられるくらいの量といわれています。

そう思うと、意外と食べていないかな?と思われる人も多いと思います。野菜は意識して食べるようにしないと意外と食べられないのです。

最近では、あまり食事を作らずに、外食ですませる人も増えてきており、ますます野菜不足が心配されます。なるべく意識的に野菜を摂るよう心がけましょう。

食生活の振り返りは、日常生活の中ではなかなか難しいと思います。ぜひ、この機会にあなたの食生活を見直しませんか?

メニューに困ったときは広報紙の「げんきアップメニュー」も活用ください。野菜の摂れるレシピも掲載しています。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130