

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)

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

健診名および対象	と き
4 か月児健診 平成 25 年 6 月生まれ	10 月 23 日(水)
10 か月児健診 平成 24 年 12 月生まれ	10 月 22 日(火)
1 歳 6 か月児健診 平成 24 年 3 月生まれ	10 月 16 日(水)
3 歳 5 か月児健診 平成 22 年 5 月生まれ	10 月 8 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をしていま
す。通知が届かない場合はご
連絡ください。

問合せ 健康増進課☎(42)842

1・FAX(42)2130

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 10月24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23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 11月28日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール
対象 平成19年4月2日～平成23
年5月生まれの児

定員 各時間帯12人(申込み順)

持ち物 母子手帳

費用 500円

※歯みがきをしてきてください。

ご希望の人には、身体計測を
実施しています。

※半年に1回受診できます。

母親・両親学級

対象 市内在住の妊婦で、出産
予定日がおおむね平成26年1
月～3月の人

申込み・問合せ 健康増進課☎
(42)8421・FAX(42)2130

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
10月4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
10月10日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	デンタルチェック お産後のお話
10月21日(月) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	ママの栄養 先輩ママと話そう！
10月29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
11月17日(日) 午前9時～正午	第1会議室	両親学級 赤ちゃんのおふろ実習
11月22日(金) 午前9時～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

健康相談

「ウェルス幸手検診ホール」

▼母子健康相談

とき 10月7日(月)、21日(月)、

28日(月)
※10月21日(月)は西公民館で実施
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 10月18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 10月18日(金)①午前9時15
分から ②10時15分から ③11
時15分から

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課☎
(42)8421・FAX(42)2130

愛の献血

とき ①10月7日(月)午前10時～
11時45分、午後1時～4時

②21日(月)午後1時30分～4時

ところ ①市役所本庁舎ロビー

②埼玉みずほ農協本店

※献血カードをお持ちの人は、持
参してください。

※都合により日時が変更となる場
合があります。

問合せ 健康増進課☎(42)842

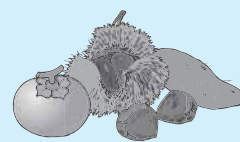
1・FAX(42)2130

健康日本21 幸手計画

血糖値ダウン大作戦

味覚の秋！食欲の秋！食べ物
のおいしい季節になりました。こ
の季節になると気にな
るのが、食べ過ぎ
による肥満や血糖値
の上昇です。

特定健診の結果を
見ると、幸手市は県
内の他市町に比べ、血糖値の高い
人が多い地域となっています。



血糖値が高い状態が続くと糖尿
病となり、透析や失明、壊疽といっ
た合併症の要因にもなります。

▼こんな食生活していませんか？

- ①よく噛まずに食べる
 - ②ご飯やパン・麺類を多く食べる
 - ③果物を多く食べる
 - ④間食の習慣がある
 - ⑤味付けの濃いものが好き
 - ⑥いもや力ボチャをよく食べる
 - ⑦菓子パンをよく食べる
 - ⑧清涼飲料水をよく飲む
 - ⑨飲酒量が多い
- これらの項目に該当が多いほ

乳幼児発達相談

とき 10月17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、発達を促す身体の動かし方・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)

津志田 佳那氏(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(申込み順)

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

がん予防教室

とき 10月29日(火)午前11時～正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 講話「ご存知ですか?がん

を防ぐための新12ヶ条」

定員 20人(申込み順)

持ち物 筆記用具

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

さわやか運動教室

とき 12月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、平成26年1月7日(火)、14日(火)、24日(金)、28日(火)午前9時30分～11時30分

ところ ウェルス幸手トレーニング室

対象 市内在住の40歳～64歳の人 ※この運動教室を受講したことがある人はご遠慮ください。

定員 20人(申込み順)

費用 600円

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(室内・屋外用)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

※高血圧症など、運動に支障が出る恐れのある人は、主治医に許可を受けた上でお申し込みください。

幸せロードマップを歩こう

とき 11月24日(日)午前9時30分～正午

ところ 幸手駅前集合

内容 ふるさと幸手宿歴史探訪

コースをウォーキング

▼ロングコース(約6km)

▼ショートコース(約3km)

定員 各15人(申込み順)

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(屋外用)、筆記用具

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

※12月9日(月)は、合わせてエプロン、三角きん、ふきん3枚、米0.5合

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

糖尿病予防教室

ど、血糖値が上がるリスクが高い傾向にあります。

味覚の秋、食欲の秋・・・穀物や果物などが豊富に実り、おいしい食材を食べる楽しみが多いこの季節ではありますが、食べ過ぎ、飲み過ぎには十分注意し、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけ、糖尿病を予防していきましょう。

▼体重の推移にも注目!

肥満も血糖値を上げる要因です。「あなたの体重は何kgですか?」と質問されたとき、公表できる体重は「いつ」の時点の体重でしょうか?

この質問をするとき、公表できる体重は、年々1回の健康診断のときの体重、はたまた、何年前から分らないという人もいます。

「今」の体重を把握することが健康管理の上では非常に大切です。体重計に乗る頻度が多い人ほど、肥満の割合が減っているというデータもあります。

現在の食生活や体重を振り返り、適正な血糖値・体重を維持できる生活習慣を身に付けていきましょう。

12月には、本ページに掲載の糖尿病予防教室も開催しますので、ぜひ、ご参加ください。

お詫びと訂正

9月号の「タコと香味野菜の甘酢漬け」の作り方にも誤りがありました。お詫びして訂正します。

(誤)冷凍庫 → (正)冷蔵庫



がんきアップメニュー



今月は
さつまいもプリン

【材料】ココット 6個分程度

バター 適宜 砂糖 大さじ 4
さつまいも 200g 卵 2個
牛乳 250ml 生クリーム 50ml
バニラエッセンス 適宜
＜カラメル＞
水 適宜 砂糖 大さじ 3

【作り方】

- ①ココット皿にバターを薄く塗る。
- ②＜カラメル＞小鍋に砂糖と水大さじ1を入れ弱火で加熱する。飴色になったら火を止め、水を大さじ1加え柔らかくし、ココット皿に注ぐ。
- ③さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにし、水にさらす。さつまいもを濡れたまま耐熱皿に並べラップをし、電子レンジで箸が通るまで5分程度加熱する。
- ④鍋に牛乳と砂糖を入れ沸騰させないよう温める。
- ⑤③をボールに入れつぶし、④を少しずつ加えながら、なめらかになるようにのばす。
- ⑥⑤に卵、生クリーム、バニラエッセンスを加え、よく混ぜる。
- ⑦こし器で⑥をこし、ココット皿に注ぐ。
- ⑧天板にココット皿を並べ湯を張り、オープン(160度)で30～40分加熱し、中まで固まったらできあがり。

(一人前 185kcal)

お詫びと訂正

9月号の「タコと香味野菜の甘酢漬け」の作り方にも誤りがありました。お詫びして訂正します。

(誤)冷凍庫 → (正)冷蔵庫