

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3日(月)、10日(月)、
24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21日(金)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

定員 10人(予約制)

対象 市内在住の人

▼食生活相談

とき 9月21日(金)①午前9時15分から ②10時15分から

③11時15分から

内容 血糖値と食事に関する相談

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

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25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24年5月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 9月11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23年11月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 9月5日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談

対象 平成23年2月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 9月4日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談

対象 平成21年4月生まれの児

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20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)

母親・両親学級

対象 市内在住の初産妊婦で、出産予定日がおおむね平成25年1月～3月の人

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(申込み順)

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎

(42) 8454・FAX (42) 2130

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
10月18日(木) 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25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30日(火) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	お産の準備 妊婦体操
11月5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！
11月18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28日(水) 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

離乳食講習会

とき 10月3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

体力測定

〈あなたの体力どのくらい?〉

とき 10月19日(金)、26日(金)、
11月2日(金)午前10時～11時

ところ 南公民館体育室

対象 40歳～64歳で市内在住の人

定員 20人(申込み順)

※既に受講したことのある人はご遠慮ください。

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

愛の献血

とき ①9月14日(金)午前9時30分～正午 ②9月21日(金)午前10時～11時45分、午後1時～4時

※日程を変更する場合があります。

ところ ①中央商店会駐車場勤務 労働社会館となり ②幸手市役所本庁舎1階ロビー

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421・FAX (42) 2130

健康の秋

健康日本21
幸手計画

〈夏の疲れを
解消しましょう〉

9月に入り季節はだんだんと秋へ移り変わってきています。夏の疲れを吹き飛ばすには、旬の食べ物をおいしく食べるとともに、基本的な生活を見直すことが大切です。



▼1日の始まりは朝ごはん
「朝は忙しくて食事をする時間がない」と言う人もいるかもしれません。しかし、朝ごはんを食べることで、脳や胃腸が動き始め体温が上がり、身体が目覚めます。忙しい時でも、おにぎりや牛乳などの簡単に食べられるものを摂り、1日を始める栄養源としてみてはいかがでしょうか。

風しんが流行しています

風しんにかかったことのない人、予防接種を受けていない人や予防接種歴が不明な人は、特に注意が必要です。発疹やリンパ節の腫れなどの症状が出た場合は早めに受診しましょう。

(13)



げんきアップ メニュー



今月は
いんげんとささ身の
ごま酢みそ和え

今月は、冷凍野菜を使った簡単・手軽な緑黄色野菜メニューの紹介です。

日ごろから緑黄色野菜を摂るように心がけましょう。

【材料】2人分

冷凍さやいんげん 20本程度

鶏ささ身 2本

塩 小さじ1/5

酒 大さじ1/2

練りごま(白) 大さじ1

みそ 大さじ1 酢 大さじ1

砂糖 大さじ1 塩 小さじ1/4

水 大さじ1/2

【作り方】

①冷凍のいんげんは熱湯でさっと茹で、冷めたら食べやすい長さに切る。

②鶏ささ身は、筋を取り耐熱皿に並べる。塩、酒をふりラップをして2～3分加熱する。冷めたら粗くほぐす。

③Aの材料を合わせてよく練り混ぜ、①、②と和える。

※今回は冷凍いんげんを使用しましたが、ほかにも冷凍のグリーンアスパラやブロッコリー、かぼちゃ、さといもや旬の生野菜を使用してもおいしく食べられます。(一人前132kcal)

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 9月20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18年4月2日～平成

22年3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

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18日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時

③10時30分 ④11時

ご利用の場合 ☎048(833)7911(T

電話番号 ☎8000(NTT

のプッシュ回線、携帯電話を

ご利用の場合 ☎048(833)7911(T

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22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

小児救急電話相談

休日や夜間に子どもの急病につ
いての電話相談を行っています。

相談受付時間 月曜～土曜日／

午後7時～翌朝7時

日曜、祝日、年末年始／午前9

時～翌朝7時

電話番号 ☎8000(NTT

のプッシュ回線、携帯電話を

ご利用の場合 ☎048(833)7911(T

P電話、ひかり電話、ダイヤル
回線をご利用の場合
問合せ 健康増進課 ☎(42) 84
21・FAX(42) 2130

子宮頸がん予防 ワクチン無料接種

中学1年生～高校2年生相当
年齢の女子の人が無料で3回接種
を受けるには、9月末までに初回
接種を済ませておく必要があります。
接種希望の人は、事前に委託
医療機関に予約の上、接種してく
ださい。

※高校2年生相当年齢の人(平成

7年4月2日～平成8年4月

1日生まれの人)は、平成24年

3月31日までに初回接種を済

ませている人に限り、無料で接

種を受けることができます。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 84

専門医の健康 相談・講演会

とき ①9月12日(水) ②10月

4日(木)午後1時30分～3時

30分

内容 ①糖尿病の仕組みなど

②前立腺からくる疾病など

講師 ①中野 智紀氏(東埼玉総

合病院) ②益山 恒夫氏(益

山クリニック)

ところ ウェルス幸手第1会議室

定員 30人

持ち物 筆記用具、健康診断の結

果表(持参できる人のみ)

※個別健康相談を希望する場合

は、申込み時にお伝えください

(希望者多数の場合は抽選)。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

▼スポーツの秋を 活用しよう

少しずつ涼しくなり、運
動がしやすい季節となりま
す。いつも同じ姿勢で仕事
をしている人や、身体の凝
りがある人は、ウォーキン
グやストレッチなどを行っ
てみましょう。身体がほぐ
れ血液の循環が良くなり、
疲れを改善する効果があり
ます。まずは、生活の中に
軽い運動を取り入れてみて
ください。

▼ぐっすり睡眠の秋

疲労解消のためには、睡
眠を十分に取ることも効果
的です。

就寝前に簡単なストレッチ
チをしたり、ぬるめのお風
呂に入るなどして、リラック
スした状態になってから床
につくと、質の良い睡眠を
得ることができます。反対
に、過度な煙草やアルコール
の摂取は眠りを浅くして
しまいます。また、身体に
悪影響を及ぼすおそれもあ
りますので、控えるように
しましょう。

問合せ 健康増進課 ☎(42)

8421・FAX(42) 2130