

いきいき！健康ガイド



母親学級（秋コース）

日程が変更になりました。お詫びしてお知らせします。

4回目 10月7日（水）↓14日（水）
5回目 10月15日（木）↓29日（木）

定期健康診査

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 10月27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6月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 10月20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12月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 10月6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3月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 10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18年5月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎（42）84

21・FAX（42）2130

健康相談

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 10月19日（月）、26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 10月16日（金）午前9時30分

分～11時

内容 検尿・血圧測定、健康に関する相談など

▼栄養相談

とき 10月16日（金）午前9時15分～正午

相談者 管理栄養士

内容 栄養に関する相談

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

〔老人福祉センター〕

とき 10月21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

2歳児健康相談と

歯みがき指導

とき 11月5日（木）

受付 ①午前9時30分 ②10時

③10時30分 ④11時

ところ ウエ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8月～9月生まれの児

定員 各15人（申込み順）

用意する物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知など

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5日（木）

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

内容 ウエルス幸手検診ホール

対象 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成15年4月2日～平成19年5月生まれの児

定員 各12人

用意する物 母子手帳、フッ素塗布カード

料金 500円

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

（42）8421・FAX（42）2130

離乳食講習会

とき 11月4日（水）午前9時30分～11時30分（9時15分から受付）

ところ ウエルス幸手調理実習室

内容 離乳食のすすめ方、試食

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

アレルギー性疾患の

基礎知識とその対応

とき 10月15日（木）午後2時～4時

ところ アスカル幸手会議室

対象 アレルギー性疾患の子ど

もと家族（子ども同伴可）

申込み 10月9日（金）までに幸

手保健所へ

問合せ 幸手保健所 ☎（42）11

01・FAX（43）5158

健康日本21 幸手計画

インフルエンザかな？ 症状がみられたら

今年は新型と、通常のインフルエンザが重なって流行すると考えられます。現在のところ感染した人は比較的軽症です。しかし、妊婦、乳幼児、高齢者および慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害、免疫機能不全などの持病があると、状況によっては重症化するリスクが高い人がいます。急な発熱と咳やのどの痛みなど、インフルエンザを疑わせる症状がある場合は、早期受診・早期治療を心がけましょう。

▼医療機関を受診する場合

かかりつけの医師がいる人は、問い合わせをし、指示に従って受診してください。事前に必ず電話で相談してから受診しましょう。

かかりつけの医師がいない人は、保健所などに設置



げんきアップ メニュー



今月は
簡単汁物メニュー
鶏の具沢山スープ

これから旬を迎える根菜を使った一品です。温かい汁物は、体の芯から温めてくれます。

【材料】2人分

鶏もも肉	100 g	人参	30 g
大根	50 g	れんこん	60 g
干し椎茸	5 g	こんにゃく	35 g
枝豆	20 g	昆布だし	400ml
酒	大さじ1	薄口醤油	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、さっと熱湯をかけ霜降りにする。人参・大根・れんこん・こんにゃくは1.5cm角に切って下ゆでし、干し椎茸は戻して1.5cm角に切る。
- ② 昆布だしを火にかけ、鶏もも肉を入れ沸騰したら火を弱めて、あくを取りながら20分程度煮る。
- ③ ②に人参・大根・れんこん・干し椎茸・こんにゃくを入れ、薄口醤油と酒を加え全体に味がなじむまで煮る。
- ④ 仕上げに枝豆を入れ1～2分煮た後、こしょうをふり仕上げる。(240kcal)

幸手市食生活改善推進員 養成講習会受講者募集

幸手市食生活改善推進員協議会は市内のさまざまな場所で食生活の重要性を地域に広める活動を行っています。自分の健康のため、家族の健康のため、そして地域のみなさんの健康のために食生活について学んでみませんか。

とき ①10月29日(木)午前9時30分～午後3時／調理実習および献立の立て方 ②11月24日(火)午前9時～午後3時／調理実習および生活習慣病予防 ③12月22日(火)午前9時～午後3時／調理実習および食品衛生と保全 ④平成28年1月28日(木)午前9時～午後3時／調理実習および健康日本21さつて計画 ⑤2月26日(金)午前9時

男性料理教室

30分～正午／身体運動(ウオーキング)など ⑥3月12日(金)午前9時～正午／講習のまとめ

ところ ウェルス幸手調理実習室および第1会議室

対象 市内在住で地域の食生活改善活動に興味・関心のある女性

受講料 600円(調理実習費)

定員 15人

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

とき 11月6日(金)午前9時30分～午後0時30分

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 メタボリックを予防する食事作りとBMI測定

対象 初めて参加する市内在住の男性

定員 30人(先着順)

乳幼児発達相談

参加費 300円

申込み 10月1日(木)午前8時30分から健康増進課へ※電話可。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

とき 10月15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

幸手市母子愛育会から

▼会員を募集しています

活動内容 ①妊娠、出産、育児についての相談相手 ②赤ちゃんのおもちゃ作り講習会の開催 ③母親学級や離乳食講習会などの保育ボランティアのお手伝いほか

会費 無料

▼赤ちゃんのおもちゃ作り講習会

12枚の布を縫い合わせてつくるかわいらしいボールです。

とき 10月28日(水)午後1時30分～3時30分

ところ ウェルス幸手2階多目的室

定員 15人(市内在住のママ)

材料費 400円

持ち物 裁縫道具

申込み・問合せ 幸手市母子愛育会事務局(健康増進課内) ☎(42)8421・FAX(42)2130

されている新型インフルエンザ相談窓口は電話で問い合わせをし、医療機関の紹介を受けてください。

相談窓口 幸手保健所 ☎(42)1101

インフルエンザと診断された場合

熱がさがってもインフルエンザの感染力は続いているため、発症した日の翌日から7日目までは自宅療養となります。処方薬を指示どおりに服用し、水分補給と十分な休養を心がけましょう。また、家族へ感染させないために、手をこまめに洗い、可能なら別室で過ごしましょう。

なお、呼吸が速い、息苦しい、意識がもうろうとしているなどの症状がある場合は、すぐに医療機関または新型インフルエンザ相談窓口で電話で相談をしてください。みなさん一人ひとりが、「感染は自分が止める」という気持ちをもって、今後の流行期を乗り越えていけるよう、ご協力をお願いします。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130