

いきいき！健康ガイド



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 7月28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3月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 7月21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9月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 7月7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19年12月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 7月14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

母親・両親学級

みんなで赤ちゃんを迎える準備をしませんか。

ところ ウェルス幸手

定員 30人(申込み順)

対象 出産予定日がおおむね平成21年11月～12月の妊婦またはその家族

期 日	時 間	内 容
7月31日(金)	午後1時30分～3時30分	産婦人科医のお話
8月 6日(木)	午後1時30分～4時	お産の準備と妊婦体操
8月23日(日)	午前9時～正午	両親学級(赤ちゃんのおふろ実習)
9月 4日(金)	午後1時30分～3時30分	ママの栄養先輩ママと話そう！
9月10日(木)	午後1時30分～3時30分	デンタルチェックまとめ
9月28日(月)	午後1時30分～3時30分	おしゃべり広場

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 7月6日(月)午前9時～11時

内容 乳幼児の身体計測、育児や栄養に関する相談など

▼成人健康相談

とき 7月17日(金)午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定など

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

〔老人福祉センター〕

とき 7月15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 ☎(47)1126

栄養相談

とき 7月17日(金)午前9時15分～正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

こころの相談

とき 8月6日(木)①午後1時45分 ②午後2時45分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 こころの不調を感じている人やその家族に、精神科医が相談に応じます

対象 市内在住の人

定員 2人(申込み順)

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 7月16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

健康日本21 幸手計画

歯周病を

予防しましょう!!

お口の中の病気の代表格はむし歯と歯周病です。

歯周病は、歯槽膿漏(そうろうろう)とも知られていますが、歯と歯肉の間にできる溝(歯周ポケット)に歯垢が溜まり歯肉に炎症が起る病気です。それを放置すると、いずれは歯を支えている骨まで破壊され、歯が抜け落ちてしまいます。

つぎのような症状がある人は要注意です。

①歯茎から出血する

②歯茎が腫れ膿が出る

③グラグラする歯がある

④口臭が気になる

平成19年度に実施した幸手市アンケート調査の結果では、進行した歯周炎(歯周病疾患)の目安となる歯周ポケットの深さが4ミリ以上)を有する人の割合が、

離乳食講習会

とき 7月8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

子育て支援センター

▼親子であそび隊

簡単な制作や遊びを通して親子の交流をしませんか?

とき 毎月第2火曜日午前10時30分～11時30分

※今月は14日
ところ ウェルス幸手親子プレイルーム

内容 体操や簡単な遊び、親子の交流など

対象 小学校入学前の幼児と保護者

問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

さつて子育てサロン

「陽だまり」

親子でふれあいの時を過ごしなが、一人で悩んでいる事をお話しませんか。主任児童委員が対応いたします。

とき 毎月第2金曜午前10時～11時30分

※今月は10日です。

ところ 南公民館
内容 アンパンマンと一緒に!

対象 小学校入学前までの幼児と保護者

参加費 無料

問合せ 植田久美子さん(主任児童委員)宅 ☎(44)0179または社会福祉課 ☎(42)8435・FAX(43)5600

愛の献血

とき ①7月9日(木)午後1時30分～4時 ②7月11日(土)午前10時～午後4時

ところ ①幸手総合病院 ②エムズタウン幸手

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

らくらく運動教室

楽しく運動して心も体もリフレッシュ!!

とき 8月4日～10月27日の毎週火曜日(全12回)午前10時～11時

時30分
ところ ウェルス幸手トレーニング室

内容 音楽にあわせたストレッチや筋力アップ運動、有酸素運動(簡単に気楽に楽しめます)

対象 市内在住で65歳以上の人
定員 10人(申込み順)
※新規の人優先

参加費 無料

用意する物 室内用運動靴、汗拭タオル、飲み物

申込み 7月27日(月)までに介護福祉課へ

※印鑑をお持ちください。
※申込み時に健康チェックアンケートがあります。

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(40)3008



げんきアップメニュー



今月は、
簡単汁物メニュー
ブロッコリーの
豆乳スープ

梅雨が明けると本格的な夏の到来です。
栄養満点の「ブロッコリーの豆乳スープ」を食べて、暑い夏を乗り切りましょう!!

【材料】2人分

ブロッコリー 1株
水 1カップ
固形コンソメ 1個
豆乳 1カップ
塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①ブロッコリーはよく洗って小房にわけ、沸騰した湯でしっかり茹でる。
- ②Aを器に入れレンジで熱し、コンソメを溶かす。
- ③ブロッコリーと②を30秒ほどミキサーにかける。
- ④鍋に③と豆乳を入れ熱し、塩・こしょうで味をととのえて完成。

(103kcal)



健康増進課では、40歳から5年に一度の節目検診(歯周病検診)を行っています。該当年齢の方はぜひご利用ください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

40歳代で29・4%、50歳代で50・9%(2人に1人の割合)にのぼっています。
歯周病は口の中だけの問題ではありません。歯が抜けると噛み合わせが悪くなるため、胃に負担がかかるなど全身に影響が出る恐れがあります。

なお、喫煙の習慣のある人は歯周病のリスクが高まるということが分かっています。
予防の第一歩は日々のブラッシングです。食べたものを磨く習慣や規則正しい生活を心がけましょう。また、定期的に歯科健診を受け、歯石を除去したり正しいブラッシングの仕方を身につけ、お口の中から健康を保ちましょう。