

市役所の代表電話は☎0480(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

健康増進課から



ロコモティブシンドローム  
予防教室

ロコモティブシンドローム(略してロコモ)とは、体を動かす関節や筋肉などの「運動器の障害により「要介護になる」リスクが高い状態になることです。

予防は早ければ早いほど効果的です。ぜひ、ご参加ください。

とき 10月5日(水)午後1時30分～3時

ところ アスカル幸手2階会議室  
内容 整形外科医による講話のほか、簡単な運動の実践  
講師 大山 重隆氏(むさしのメデイカルクリニック院長)

対象 市内在住の20歳以上の人  
定員 30人(申込み順)

集まれ!  
6〜7か月ベビー!

とき 8月29日(月)午前9時30分

※対象児には、個別通知して

| 健康診査名および対象                 | 実施日      |
|----------------------------|----------|
| 4か月児健康診査<br>平成28年4月生まれの児   | 8月17日(水) |
| 10か月児健康診査<br>平成27年10月生まれの児 | 8月30日(火) |
| 1歳6か月児健康診査<br>平成27年1月生まれの児 | 8月2日(火)  |
| 3歳5か月児健康診査<br>平成25年3月生まれの児 | 8月3日(水)  |

## 乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

分 11時30分

受付 午前9時から

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 発育・発達・離乳食のお話、身体計測、育児相談

対象 平成28年1月・2月生まれの児

ます。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

## 歯みがきレッスン

とき 8月25日(木)

受付 午前9時30分、10時、10時30分、11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

※2歳児以上は、染出しをします。

対象 6か月〜小学校就学前の児  
※平成26年6月・7月生まれの児には、個別通知しています。

定員 各12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

## 健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 8月1日(月)、15日(月)、9月5日(月)

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 8月26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  
定員 10人(申込み順)

## ▼食生活相談

とき 8月26日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

定員 各1人(申込み順)

## 離乳食講習会

とき 8月5日(金)午前9時30分〜11時30分

受付 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 3か月〜6か月児の保護者  
定員 15組(申込み順)

持ち物 母子手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具

## 食生活改善推進員協議会

## 米料理教室

とき 9月16日(金)午前9時30分〜午後0時30分

受付 9時15分から

ところ ウェルス幸手調理実習室  
内容 米を使った料理教室

定員 20人(申込み順)

持ち物 エプロン、三角きん、布きん、手ふき、筆記用具



## 夏の睡眠対処法

暑さが厳しいこの季節は、夜も寝苦しく、睡眠不足になりやすいですね。

睡眠不足で十分な休養が取れないと、体のだるさや何だかやる気が起きなくなるなど、身体や心の夏バテにつながったり、熱中症の原因にもなります。

## ▼なぜ夏は寝苦しい?

人間の体温は、1日の中で夕方から夜にかけて最も高く、逆に、早朝に最も低くなります。

私たちは体温が下がるときに眠気を感じ、体温が低い時間にくつりと眠ります。夏場は室温や湿度が高いため、体から十分に熱を外に放出できず、体温を下げられないことが原因で寝付きが悪くなります。

寝付きを良くするためには、体温を下げる工夫が必要です。

## ▼エアコンや扇風機を上手に使いましょう

エアコンの設定は、室温が28度、

子宮頸がん・乳がん 集団検診

とき 8月29日(月)

受付 ①午後0時30分～1時

②午後1時15分～1時45分(子宮頸がんのみ受診の人は②のみ) ウェルス幸手検診ホール

| 対象 (4月1日現在年齢)                        | 費用                          |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 子宮頸がん<br>20～39歳<br>40歳以上の<br>偶数年齢の女性 | 900円                        |
| 乳がん<br>40歳以上の<br>偶数年齢の女性             | 40歳代 1,500円<br>50歳以上 1,300円 |

▼無料クーポン券対象者

乳がん 40歳の人、45・50・55・

60歳で平成23～27年度未受診者

子宮頸がん 20歳の人、25・30・

35・40歳で平成23～27年度未

受診者 申込み 受付中(電話申込み可)

愛の献血

| とき/ところ  |
|---|
| 8月2日(火)<br>午後3時～4時<br>ウェルス幸手                        |
| 8月23日(火)<br>午前9時30分～11時45分<br>午後1時～4時<br>ジョイフル本田幸手店 |
| 9月10日(土)<br>午前10時～11時45分<br>午後1時～4時<br>エムスタウン幸手マルエツ |

※献血カードをご持参ください。

※都合により、日時が変更となる

場合があります。

そのほか



あたまの健康チェック

1対1の対面方式で10分程度の

記憶力チェックを行います。その結果を基に介護予防や認知症予防についてのアドバイスをします。

半年～1年に1回程度は、定期的に受けてみましょう。

とき 8月23日(火)午前9時30分～午後4時30分(45分/人) ウェルス幸手検診ホール

対象 市内在住の65歳以上の人 申込み 24人(申込み順) 費用 無料

申込み・問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

いきいきクラブ教室

正しい運動習慣を身に付け、口コミ予防に取り組みましょう。

とき 9月2日～11月18日毎週金曜日午後1時30分～3時(9月

30日の栄養改善講座は正午～午後2時30分) ウェルス幸手トレーニング室

内容 かんたん筋トレ、脳トレ、ストレッチのほか、口コミ講座、栄養改善講座、口腔講座

対象 市内在住の65歳以上の人 ※初めて参加する人を優先

定員 20人(申込み順) 参加費 無料

持ち物 運動靴(室内用)、タオル ※9月30日は合わせて、筆記用具、エプロン、三角きん、ふきん

申込み 8月19日(金)までに印鑑を持参の上、介護福祉課へ

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(43)5600

げんきアップメニュー



今月は 簡単冷や汁

今月は、簡単朝食メニューの紹介です。暑い日が続くと、食欲がなくなり、朝食を抜いてしまうという人も多いのではないのでしょうか？

体のリズムを整え、急激な血糖の上昇を抑えるためにも、朝食を食べることが重要です。

薬味を利かせた冷や汁で、しっかりごはんを食べて、この夏を元気に乗り切りましょう。

【材料】2人分

- レタス 1枚 青じそ 5枚
- みょうが 1個
- ツナ水煮缶小 1缶(75g)
- すり白ごま 大さじ1
- めんつゆ 大さじ1
- 氷水 300ml

【作り方】

- ①レタスは一口大にちぎり、青じそはせん切り、みょうがは小口切りにする。
- ②ボールにツナ、すりごま、めんつゆを入れてよく混ぜ、氷水を注いで混ぜる。
- ③②を器に盛り、レタス、しそ、みょうがを加え、できあがり。

(一人前 67kcal)

湿度が50～60%位が適当とされています。

タイマー機能も活用して、就寝後2時間位で切れる設定にするのもお勧めです。また、扇風機を使用するなど、風が直接体に当たらないような工夫も大切です。

▼入浴のススメ

寝付きを良くするためには、38～40度のぬるめのお風呂にゆったりと入るのが効果的です。そうすることで入浴後体温が下がり、良い眠りに就きやすくなります。

▼寝る前の水分補給をお忘れなく

就寝中も大きなコップ1杯以上の汗をかき、血液はドロドロになってしまいます。就寝前には十分に水分補給をするようにしましょう。

▼寝酒は、かえって逆効果

アルコールは体温を下げる働きがあるため、飲んだ直後は眠くなります。ただし、肝臓でアルコールの代謝が進むと体温が上がるなど、かえって眠りを妨げることになりま

すので注意が必要です。

睡眠で休養を十分に取り、この暑い夏を元気に乗り切ってください。

