

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 3月7日、14日、28日、4月4日月曜日午前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 3月18日(金)午前9時30分～11時
相談者 保健師

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 3月16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

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 3月22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22年11月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 3月15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22年5月生まれの児

▼1歳6か月児健診

とき 3月1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21年8月生まれの児

▼3歳5か月児健診

とき 3月8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10月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

栄養相談

とき 3月18日(金) ①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 栄養に関する相談

相談者 管理栄養士

対象 市内在住の人

定員 各1人(申込み順)

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

歯みがき指導

とき 4月7日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時30分 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21年2月～平成21年3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 3月10日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科健診、フッ素塗布、身体計測(希望者)

対象 平成16年4月2日～平成20年9月生まれの児

定員 各12人(申込み順)

用意する物 母子手帳、フッ素塗布カード

料金 500円

※必ず歯みがきをしてきてください。受診したお子さんには、使用した歯ブラシと、歯みがきシールをプレゼントします。

※受診は半年に1回が目安です。

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 3月17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)

吉原旦容氏(理学療法士)

森井直樹氏(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

アルコールと上手なおつきあいをいっまでも

出会いと別れの季節には、おつきあいの席が増えるものです。アルコールとも適度なつきあいをしましょう。

▼飲酒が健康におよぼす影響

適度なアルコールの量は、ストレスを軽減したり、善玉コレステロールを増やして動脈硬化のリスクを抑えるなどのよい効果があります。しかし、度を越えた量は、脂肪肝や肝炎、肥満、痛風、糖尿病、食道がん、アルコール依存などを招く原因になります。

▼主なお酒の適量の目安

いずれか1種類が1日あたりの適量です。

□ビール 中びん1本

500ml

□日本酒 1合 180ml



げんきアップ メニュー



今月は
鶏肉の
ネギ塩ソース

塩を減らし、鶏肉のうま味と薬味の入ったネギ塩ソースの香でおいしく頂く一品です。ネギ塩ソースは、豆腐や焼き魚にかけてもおおいしくいただけます。

【材料】2人分

鶏もも肉 200g 塩 小さじ1/4
こしょう 少々 酒 大さじ1

A
ネギ(青い部分) 30g
生姜の薄切り 2枚
ニンニクの薄切り 1枚
ごま油 小さじ2
塩 小さじ1/6
こしょう 適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉に塩・こしょうをする。
- ② フライパンに油をひかず、①の鶏肉を皮を下にして中火で焼く。鶏肉の皮から油が出てくるのでキッチンペーパーで余分な油をとる。
- ③ 両面に焼き目がついたら、フライパンに酒を入れ、弱火にして蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ ネギ塩ソースは、ネギ・生姜・ニンニクをみじん切りにし、耐熱皿にAの調味料と一緒に入れ、ラップをかけて電子レンジで40～50秒加熱する。
- ⑤ ③で焼けた鶏肉を食べやすい大きさに切り、ネギ塩ソースをかけて出来上がり。(1人296kcal)

ポリオ予防接種

とき 4月6日(水)、7日(木)、
21日(木)、22日(金)、予備日
5月13日(金)

受付 午後1時～1時30分

※診察は1時30分から。

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 1回目/平成22年7月1日
～12月31日生まれの児

2回目/平成22年1月1日～6
月30日生まれの児

※対象児には個人通知をします。

接種を受けられる年齢は生後
3か月から7歳6か月になる
前々日までです。通知が無い
場合は健康増進課で予約をし
てください。また、予防接種の
前には通知書や冊子「予防接
種と子どもの健康」をよく読
み、予防接種の必要性や効果・
副反応など十分理解してから

受けましょう。会場へは、日ご
ろの健康状態がわかる保護者
が同伴してください。同伴でき
ない場合は委任状が必要です。
※つぎに該当すると思われる人
は、主治医の診断書または意
見書が必要です。

① 心臓病や腎臓病、肝臓病、血液
の病気などがある人

② 発育が遅れていて、医師の指
導を継続して受けている人

③ 予防接種やそのほかの注射、薬
の投与を受けて皮膚に発しん
が出たり、体に異常をきたし
たことのある人

④ 今までにけいれんを起こした
ことのある人

⑤ 過去に中耳炎や肺炎などによ
りかかり免疫状態を検査して
異常を指摘されたことのある人

問合せ 健康増進課☎(42)84
21・FAX(42)2130

後席幼児用座席の使用中に、
幼児の足が車輪に巻き込まれて
けがをするなどの事故(一部メー
カーでリコール実施)が発生して
います。自転車に幼児を同乗さ
せる際は十分注意しましょう。
詳しくは、お買い求めの販売
店にご相談ください。

愛の献血

とき 3月7日(月)午後2時～
4時

ところ 幸手総合病院

※献血カードをご持参ください。
※都合により日時の変更もあり
ます。

問合せ 健康増進課☎(42)84
21・FAX(42)2130

自転車用幼児座席を ご使用の人へ

後席幼児用座席の使用中に、
幼児の足が車輪に巻き込まれて
けがをするなどの事故(一部メー
カーでリコール実施)が発生して
います。自転車に幼児を同乗さ
せる際は十分注意しましょう。
詳しくは、お買い求めの販売
店にご相談ください。

母親学級

(はじめてのママの春コース)

対象 出産予定日がおおむ
ね平成23年7月～9月で市
内在住の初妊婦

申込み・問合せ
健康増進課☎(42)8421
FAX(42)2130

※日程・内容は変わることが
あります。

※経産婦を対象とした教室
は、6月頃に開催予定。

とき	ところ	内容
4月14日(木) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手2階 第1会議室	産婦人科医のお話
4月21日(木) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手2階 第1会議室	デンタルチェック 先輩ママと話そう!
4月26日(火) 午後1時30分～午後4時	ウェルス幸手2階 機能回復訓練室	お産の準備と 妊婦体操
5月15日(日) 午前9時～正午	ウェルス幸手2階 第1会議室	両親学級 (赤ちゃんのおふる実習)
5月23日(月) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手 検診ホール	ママの栄養 まとめ
6月3日(金) 午前9時30分～11時30分	ウェルス幸手 検診ホール	おしゃべり広場と スタンプづくり

□ウィスキー ダブル1杯
60ml

□ワイン 2杯 240ml

□焼酎 0.6合 110ml

▼お酒の飲み方を軌道修
正!

①週2日は休肝日を

毎日の飲酒は、アルコー

ルを分解する肝臓が休む

ことができず、肝機能の低

下を招きます。また、休肝

日をもうけると、アルコー

ルから摂取するエネルギー

の節減にもなります。

②自分のペースでゆっく

りと楽しむ

つきあい酒の多い人は

つがれにくい水割りにし

たり、ついつい飲み過ぎて

しまう人は水なども同時

に摂取しましょう。

③量や時間を決めて飲む

お酒の糖質やエネルギー

ーなどは意外に多いもの

です。また、アルコールに

は食欲増進の作用もある

ので、つまみは揚げもの・

炒めものは控え、豆類や低

脂肪の魚、野菜や海藻など

を選びましょう。

問合せ 健康増進課☎(42)

8421・FAX(42)21

30