

市役所の代表電話は☎43-1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)
(開庁日は土曜、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



乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

健康診査名および対象	実施日
4か月児健康診査 平成26年5月生まれの児	9月17日(水)
10か月児健康診査 平成25年11月生まれの児	9月19日(金)
1歳6か月児健康診査 平成25年2月生まれの児	9月10日(水)
3歳5か月児健康診査 平成23年4月生まれの児	9月9日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳

6か月・3歳5か月児健診のみ)、育児相談など

※対象児には個別に通知しています。通知が届かない場合は、健

健康増進課までご連絡ください。

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 9月11日(木)

受付 午後1時30分、2時、2時

30分、3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成20年4月2日～平成24

年3月生まれの児

定員 各12人(申込み順)

持ち物 母子手帳

費用 500円

※歯みがきをしてきてください。

※希望者には、身体測定を実施し

ています。

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 9月8日(月)、22日(月)、

10月6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 9月19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、健診結果説明など健康

に関する相談

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 9月19日(金)午前9時15

分、10時15分、11時15分

内容 腎臓が気になる人の食生活

相談など

定員 各1人(申込み順)

かるがも相談

内容 「落ち着きがない」「コミュ

ニケーションが取れない」な

ど、お子さんのことで気にな

ることや、お子さんとの関わ

りに心配がある保護者の相談

を行っています。

※詳細については、健康増進課へ

お問い合わせください。

水痘・高齢者肺炎球菌 予防接種について

現在、任意接種および行政措置

《申込み・問合せ》

健康増進課

☎(42)8421・FAX(42)2130

で実施している水痘、高齢者の肺炎球菌予防接種が、10月から定期接種になります。詳細については、本紙10月号でお知らせします。

	対象	接種回数	費用
水痘	① 1歳・2歳児	2回(すでに1回接種している人は、1回のみが接種対象)	無料
	② 3歳・4歳児	1回(すでに1回接種している人は対象外)	
高齢者肺炎球菌	③ 60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人	1回(すでに1回接種している人は対象外)	一部自己負担あり
	④ 当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人		
	⑤ 101歳以上の人		

※①・②は、すでに水痘にかかっ

たことがある人は対象外

※②・⑤は、平成26年度のみ接種

可

※④は、平成26年度から平成30年

度まで接種可

健康の秋です

～身体活動量を増やしましょう～

暦の上では秋ですが、厳しい暑さが続いています。この時期、健康のために運動するように勧められても、難しいと感じる人も多いのではないのでしょうか？

しかし、運動のほか、買い物・掃除・洗車・通勤・子どもとの遊びなど日常生活での活動を意識的に行うことで、身体活動量が増え、高血圧・糖尿病・がん・心臓病などの生活習慣病のリスクが下げられます。最近では、うつ病・認知症などの心の健康にも大きな効果をもたらすと言われ、身体活動量は重要となっています。

▼身体活動量の目安

では、どのくらい身体を動かせば良いのでしょうか？指標の一つに歩数があり、一日8000～10000歩を目標にすると良いと言われています。ちなみに、幸手市民の日常生活における歩数は、5501歩(平成23年度生

健康日本21
幸手計画
(第2次)



げんきアップメニュー

今月は

ニラとじゃこのナムル



今月は、かみかみメニューの紹介です。

よく噛まずに食事を摂ることは、食べ過ぎにつながり、生活習慣病を引き起こす要因ともなります。その予防のためにも、ぜひ、今月の一品を食卓に取り入れてみてください。

【材料】2人分

ニラ	1束(100g)
ちりめんじゃこ	大さじ1
ニンニク	1/3片
すり白ごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
塩	小さじ1/8

【作り方】

- ①ニラは、30秒ほどゆでて水に取り、水気を絞って、5cmの長さに切る。
- ②ちりめんじゃこは茶こしに入れ、熱湯をかけて、湯を切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ③①・②にAを加え、ボールでよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

(1人前 50kcal)

集団検診

とき 10月19日(日)
受付 午前8時～10時30分

申込み 受付中(電話申込み可)

子宮頸がん／20歳～39歳および40歳以上の偶数年齢の人
※年齢は、平成26年4月1日現在
費用 乳がん／1500円(40歳代)、1300円(50歳以上)
子宮頸がん／900円

離乳食講習会

とき 10月8日(水)午前9時30分

※①～⑤は、特定検診時に受診していない人も受診可

検診内容	対象(4月1日現在年齢)	費用
①胃がん検診	40歳以上の人	800円
②大腸がん検診		300円
③肺がん検診		
④前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円
⑤肝炎ウイルス検診	39・40歳の人、過去に受診したことがない人	400円
⑥歯周疾患検診	40・45・50・55・60・65・70歳の人	無料
⑦骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	300円

パパママ教室



対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね平成27年1月～3月の人とその夫
※「赤ちゃんのおふる実習、パパ準備講座②」は、日程が10月19日

とき	ところ(ウェルス幸手)	内容
10月3日(金)	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16日(木)	午後1時30分～3時30分	検診ホール 歯科検診(妊婦のみ)先輩ママと話そう
10月19日(日)	午前9時～正午	トレーニング室 赤ちゃんのおふる実習パパ準備講座②
10月25日(土)	午前9時30分～午後1時	調理実習室 妊娠中の栄養(調理実習)パパ準備講座①
10月28日(火)	午後1時30分～3時30分	検診ホール お産の準備と妊婦体操

乳がん・子宮頸がん集団検診

とき 10月8日(水)、29日(水)
受付 ①午後0時30分～1時
②午後1時15分～1時45分

※子宮頸がんのみの人は②
ところ ウェルス幸手検診ホール
対象 乳がん／40歳以上の偶数年齢の人

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

日(日)に変更になりました。

活用調査で、平成13年度の6270歩と比べ、減少しています。

これは、車や電車などの交通機関が便利になったことにより、身体活動量が減少した結果だと言えます。つまり、みなさんが、意識的に身体を動かさないと、健康で過ごすことができない社会になったということです。

▼市の目標歩数！

身体活動量を増加させることが健康につながることから、健康日本21幸手計画の中でも、つぎのように目標歩数を掲げています。

○20歳～64歳／男性9000歩、女性8500歩
○65歳以上／男性7000歩、女性6000歩

▼身体活動量を増やすために

右の目標歩数に届かない人や身体活動量を増やしたい人は、つぎのことを心がけましょう。

- ①休日は外出する
- ②階段を使う
- ③電車やバスはなるべく座らないようにする
- ④近場は徒歩で移動する
- ⑤運動施設や市の運動教室を利用する

楽しみながら身体を動かし、生涯を通じて健康的な身体を目指しましょう。