

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)
(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



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 25 年 10 月生まれ	2 月 26 日(水)
10 か月児健康診査 平成 25 年 4 月生まれ	2 月 25 日(火)
1 歳 6 か月児健康診査 平成 24 年 7 月生まれ	2 月 18 日(火)
3 歳 5 か月児健康診査 平成 22 年 9 月生まれ	2 月 20 日(木)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳

6 か月児・3 歳 5 か月児のみ)、
育児相談など

※対象児には個別通知していま
す。通知が届かない場合はご
連絡ください。

問合せ 健康増進課☎(42) 8 4 2

1・FAX(42) 2 1 3 0

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 2 月 10 日(月)、17 日(月)、
24 日(月)、3 月 3 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 2 月 21 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

対象 市内在住の人

定員 10 人(申込み順)

▼食生活相談

とき 2 月 21 日(金)午前9時15
分、10時15分、11時15分

内容 腎臓疾患が気になる人の食
生活相談など

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

問合せ 健康増進課☎(42) 8 4 2

1・FAX(42) 2 1 3 0

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 2 月 27 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

対象 平成23年12月～平成24年1
月生まれの児

定員 各時間帯15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
申込み・問合せ 健康増進課☎(42)

8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 3 月 13 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19年4月2日～平成23
年9月生まれの児

定員 各時間帯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。

ご希望の人には、身体計測を
実施します。

乳幼児発達相談

とき 2 月 20 日(木)午後1時30
分～3時

ところ ウェルス幸手子供訓練室

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)

津志田 佳那氏(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 組(申込み順)

申込み 電話または直接子育て支
援課へ

問合せ 子育て支援課☎(42) 8 4

5 4・FAX(42) 2 1 3 0

愛の献血

とき 2 月 19 日(水)午前9時30
分～正午

ところ 中央商店会駐車場(勤労
福祉会館となり)

※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。

問合せ 健康増進課☎(42) 8 4 2

1・FAX(42) 2 1 3 0

健康日本21 幸手計画

呑まれない！
お酒の飲み方

年末から春先にかけて、忘年会
や新年会、歓送迎会などお酒を飲
む機会が多い季節です。この機会
にお酒の飲み方を見直してみませ
んか？

▼飲酒は適量範囲内で

適量の2倍を超えた飲酒は、生
活習慣病のリスクが高まると言わ
れています。適量を守って、体に
優しい飲み方をしましょう。

男性の飲酒適量は、日本酒な
ら1合、ビールなら中ビン1本
(500ml)程度です。

※女性や高齢者はこの半量が適量
となります。

▼食事を摂りながらゆっくりと

バランスの良い食事を摂りなが
ら、ゆっくりお酒を楽しむことも
上手な飲み方です。食べ物が胃腸
粘膜とお酒との緩衝材になり、粘
膜への負担を和らげます。また、
アルコールの吸収を緩やかにし、
胃腸障害の予防にもつながります。



げんきアップ メニュー



今月は
おからの蒸しパン

今月は、低カロリーおやつを紹介します。卵や牛乳を使わずにおいしくできる一品です。低カロリーとは言え、くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください。

【材料】シリコンカップ 6 個分

く A 〉	
おから	100g
豆乳	100ml
はちみつ	大さじ 2
サラダ油	小さじ 1/2
バニラエッセンス	数滴
く B 〉	
米粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ 1

【作り方】

- ①く A 〉をボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②く B 〉を別のボールに入れ、よく混ぜ合せた後、①のボールに加えて、更に混ぜ合わせる。
- ③②をカップに流し入れ、蒸気の上があった蒸し器で 15 分程度蒸す。
(1 個 70kcal)

子宮頸がん 検診

▼集団検診

とき 2月13日(木)、19日(水)
受付 午後0時30分～1時30分
ところ ウェルス幸手検診ホール
対象 平成25年4月1日現在①子宮頸がん／20歳～39歳および40歳以上の偶数年齢の人 ②乳がん／40歳以上の偶数年齢の人
費用 ①900円 ②40歳代／1500円、50歳以上／1300円
申込み 電話または直接健康増進課へ

▼個別検診

実施期限 2月28日(金)まで
対象 平成25年4月1日現在①子宮頸がん／20歳～39歳および40歳以上の偶数年齢の人 ②乳がん／40歳以上の偶数年齢の人

▼指定医療機関

医療機関名	電話	乳がん	子宮頸がん
産婦人科木村医院	☎ (42) 0222		○
久我クリニック	☎ (40) 3105		○
堀中病院	☎ (42) 2081		○
ワイズレディスクリニック	☎ (44) 0555		○
済生会栗橋病院	☎ (53) 0575	○	○
白岡中央総合病院	☎ (93) 0661	○	
玉井産婦人科医院	☎ (33) 2464		○
長岡産婦人科医院	☎ (33) 3325		○

費用 ①1200円 ②1500円
※医師の判断により子宮体がん検診を実施した場合は、別途1400円がかかります。

申込み 左記の指定医療機関へ直
接予約

幸せロードマップを歩こう

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 842
1・FAX (42) 2130
とき 3月27日(木)午前9時30分
ところ 東公民館会議室集合
内容 「水辺ふれあいコース」
・ロングコース(約7km)
・ショートコース(約3・5km)
※ウォーキング終了後、「健康長寿サポーター」のミニ講話を行います。
対象 市内在住の20歳以上の
定員 各コース15人(申込み順)
持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(屋外用)、筆記用具
申込み 2月10日(月)から電話または直接健康増進課へ
問合せ 健康増進課 ☎ (42) 842

あたまたの健康チェック

1・FAX (42) 2130
簡単な質問に答えるだけで、「も
の忘れ」など、あたまたの健康チェッ
クができます。この機会に、あた
またの健康に目を向けてみましょう。
とき 2月27日(木)午後1時30分
分 4時30分、3月6日(木)、
12日(水)、20日(木)午前9時
30分～午後0時30分
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 記憶力チェック、ミニ講話
(約45分)
対象 市内在住の65歳以上の
定員 各8人(申込み順)
費用 無料
申込み 各回前日までに電話または直接介護福祉課へ
問合せ 介護福祉課 ☎ (42) 843
8・FAX (43) 5600

▼肝臓にも週休2日制を

肝臓が日本酒2合のアルコールを分解するためには、6～7時間が必要です。就寝中も黙々と働く肝臓には、その修復にも時間が必要です。週に2日は肝臓をゆっくり休ませてあげましょう。

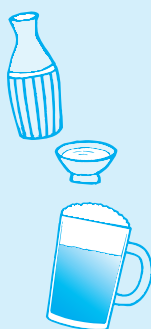
▼晩酌は就寝3時間前までに

適度な飲酒は健康維持やストレス解消に有効ですが、寝酒は、眠りが浅くなる、トイレが近くなるなど、質の良い眠りの妨げとなります。晩酌は、就寝の3時間前までに終えるようにしましょう。

▼幸手はお酒好きな人が多い!

市の平成25年度特定健診の問診票で「毎日お酒を飲んでいる」と答えた人はおよそ3割で、埼玉県内で2番目に多い割合でした。

お酒が好きな人にとって、量を減らすことや、休肝日を設定することはなかなか難しいことかもしれませんが、健康で長くお酒を楽しむためにも、減酒にチャレンジしてみたいかがでしょうか。



※肝臓は沈黙の臓器です。年に1度は肝臓の検査を受け、肝臓の声を聞くことも忘れないでください。