いきいき！健康ガイド

健康増進課から

≪申込み・問合せ≫
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

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）

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27年　4月生まれの児	8月19日(水)
10か月児健康診査 平成26年10月生まれの児	8月25日(火)
1歳6か月児健康診査 平成26年　1月生まれの児	8月18日(火)
3歳5か月児健康診査 平成24年　3月生まれの児	8月　4日(火)
平成24年　4月生まれの児	9月　8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、個別通知しています。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

愛の献血

とき	ところ
8月25日(火) 午前　9時30分～11時45分 午後　1時～　4時	ジョイフル本田幸手店
9月　5日(土) 午前10時30分～11時45分 午後　1時～　4時	マルエツ幸手上高野店 (エムズタウン幸手内)
9月17日(木) 午前　9時30分～正午 午後　1時15分～3時30分	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。

集まれ！6～7か月ベビー

とき　8月17日(月)午前9時30分～11時30分
受付　9時から
ところ　ウェルス幸手検診ホール
内容　発育・発達・離乳食の話、身体計測、育児相談
対象　平成27年1月・2月生まれの児

お米を使った料理教室

とき　9月15日(火)午前9時30分～正午
受付　9時15分から
ところ　ウェルス幸手調理実習室
対象　市内在住の20歳以上の人
定員　20人程度(申込み順)
持ち物　エプロン、三角きん、布きん、手ふき
主催　幸手市食生活改善推進員協議会
申込み　同協議会事務局(健康増進課内)へ電話

離乳食講習会

とき　8月21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

デング熱に気を付けましょう

デング熱は蚊を介して感染するもので、人から人への直接的な感染はありません。
蚊が活動する季節ですので、蚊が発生しやすい水たまりをなくす、肌の露出を控える、虫よけ剤を使用するなど、蚊にさされないよう注意しましょう。

2歳児歯みがきレッスン

とき　8月20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　①～④2歳児　③・④1歳6か月児健診受診後の参加希望者
※平成25年6月・7月生まれの児には、個別通知しています。
定員　各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

健康日本21幸手計画（第2次）

夏も早寝早起き朝ごはん

毎日暑い日が続きますね。夏休み中のお子さんの生活リズムは、どうしても乱れがちです。

▼夜更かしにご注意

つい、夜に長時間テレビを見て遅寝遅起きの「夜型生活」を送っていませんか？夜に十分睡眠を取らない夜型生活により体内時計が崩れ、成長に必要なホルモンの働きが悪くなります。また、日中ぼんやりして活動に集中できなくなるなどの不調が生じ、疲れやすく夏バテになりやすくもなります。

また、テレビやスマートフォン、ゲームなどの画面を睡眠前に見ると、光の刺激で寝付きが悪くなり、眠りも浅くなります。寝る前の寝床での使用はやめ、夜はしっかり睡眠を取るようにしましょう。

▼早寝早起きでスイッチオン

体内時計は25時間で備わっています。朝起きて、光を浴びることで、これをリセットして24時間に合わせることができます。朝食

きほんのき！栄養教室

とき 9月2日(水)午後1時30分～3時
ところ ウェルス幸手機能回復訓練室
内容 「ヘルシーな外食・お惣菜の選び方」をテーマにした栄養講話
講師 管理栄養士
対象 市内在住の20歳以上の人
定員 20人(申込み順)

熱中症にご注意を

8月は気温の上昇に伴い、熱中症による救急搬送が多くなります。高齢の人は特に、汗をかきにくく、のどの渇きを感じにくい傾向がありますので、定期的に水分を取るようにしましょう。また、室内でも熱中症になることがありますので、上手にエアコンを使い、熱中症を予防しましょう。

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3日、24日、31日、9月7日月曜日
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28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 8月28日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分
内容 食生活相談など
対象 市内在住の人
定員 各1人(申込み順)

そのほか

肉の生食による食中毒にご用心

動物の肉にはカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157など病原微生物が付着していることがあります。

肉の生食は禁止されていなくても、必ずしも安全というわけではありませんので、十分に加熱してから食べるようにしましょう。

問合せ 幸手保健所☎(42)1101

あたまの健康チェック

とき 8月21日(金)、9月11日(金)午前9時30分～午後4時30分(1人45分)
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 記憶力チェック、介護予防ミニアドバイス
対象 市内在住の65歳以上の人
定員 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

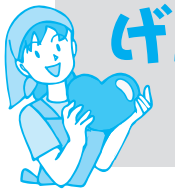
お詫びと訂正

本紙7月号8ページ「市内における認知症の早期診断・治療体制」内、久喜すずのき病院認知症疾患医療センターの電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正します。

(誤)☎(23)2330
(正)☎(23)3300

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 ぱりぱりピザ

いよいよ夏休みに入りました。今回は親子で一緒に作れる手作りおやつメニューを紹介します。

上にのせる具は、ほかの野菜でもおいしくできます。苦手な野菜を食べるきっかけ作りとして、試してみてはいかがでしょうか？

【材料】3人分(9枚分)

ぎょうざの皮	18枚
キャベツ	30g
コーン	20g
ピザ用チーズ	60g
【A】	
ケチャップ	大さじ2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

【作り方】

①クッキングペーパーの上に、ぎょうざの皮2枚を水を付けて、重ね並べる。
②キャベツは千切りにする。
③①の上に混ぜておいた【A】を塗り、キャベツ、コーン、チーズをのせる。
④トースターで3～4分焼く。

(一人前184kcal)

は、脳へ栄養を送り、体を目覚めさせる働きがあります。また、胃や腸を刺激して快便を促し、太りにくい体にしてくれるなどの役割もあります。早寝早起きをし、朝食を食べ、体のスイッチをオンにしましょう。

▼上手に水分補給を

暑い日には冷たいアイスやジュースに手が伸びてしまいますね。

熱中症の予防に水分補給は大切ですが、イオン飲料やジュースを飲みすぎると多くの糖分が含まれているため、おなかが空きにくく、ごはんを十分食べられず、栄養が偏りやすく、肥満やむし歯の原因にもなります。麦茶や甘くない飲み物を選び、上手に水分補給をしましょう。

▼生活習慣の見直しは家族全体で

子どもばかりでなく、大人も生活リズムの乱れが当てはまる人は多いものです。子どもの生活習慣を規則正しくするには、保護者の生活習慣の見直しも重要です。

家族全体で生活習慣を見直し、子どもの健康の基礎作りをしましょう。