

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



集まれ！6～7か月ベビー！

とき 6月13日(月)午前9時30分

分 11時30分

受付 午前9時～9時30分

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27年11月・12月生まれ

の児

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 6月6日(月)・27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 6月17日(金)

受付 午前9時30分～10時50分

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 6月17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

定員 各1人(申込み順)

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28年2月生まれの児	6月14日(火)
10か月児健康診査 平成27年8月生まれの児	6月28日(火)
1歳6か月児健康診査 平成26年11月生まれの児	6月7日(火)
3歳5か月児健康診査 平成25年1月生まれの児	6月8日(水)

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。

子宮頸がん・乳がん 集団検診

とき 6月30日(木)・7月15日

(金)

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)

ところ 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 20～39歳 40歳以上の 偶数年齢の女性	900円
乳がん 40歳以上の 偶数年齢の女性	40歳代 1,500円 50歳以上 1,300円

申込み 受付中(電話申込み可)

歯みがきレッスン

とき 6月16日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時

③10時30分 ④11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

《申込み・問合せ》
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

とき	ところ (ウェルス幸手)	内容
7月14日(木)	機能回復 訓練室	産婦人科医のお話
7月30日(土)	調理実習室	妊婦の栄養(講話・調 理実習)、パパ準備講座
8月25日(木)	検診ホール	歯科医師のお話と歯 科健診
8月28日(日)	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習
9月2日(金)	機能回復 訓練室	お産の準備と妊婦体操

※1日だけの参加もできます。

対象 市内在住の妊婦で、出産

予定日がおおむね平成28年10

月～12月の人とその家族

パパママ教室

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

内容は、個別通知しています。

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4月・5月生まれの児

には、個別通知しています。

健康日本21 幸手計画 (第2次)

食中毒にご注意を!!

▼6月は食育月間です

食育とは、さまざまな経験を通
じて「食」に関する知識と「食」を選
択する力を習得し、健全な食生活
を実践することができる人間を育
てることです。

▼衛生管理を徹底しましょう

ノロウイルスを始めとする「ウ
イルス性の食中毒」が冬期に流行
するのに対し、6月ごろから増え
るのが「細菌性の食中毒」です。こ
れから夏にかけて(特に梅雨の時期)
湿度や気温が高くなるため、細菌
には絶好の増殖環境になります。

食品に食中毒の原因となる細菌
が繁殖しても、人間の目では確認
できません。また、においなどに
もほとんど影響を与えません。

目に見えないものだからこそ、

生活の中で意識し、日ごろの衛生

管理を徹底しましょう。

▼食中毒予防の3原則

①細菌を付けない「洗う・分ける」



げんきアップ メニュー



今月は
野菜ともずくの
さっぱりスープ

今月は、具たくさん汁物の紹介です。これから夏がやってきます。食欲が落ちやすい時期にぴったりの、さっぱりとしたスープです。

もずくにはミネラルが多く含まれ、お酢には酸味による減塩効果が期待できます。日ごろの汁物の味付けにも、ぜひ、取り入れてみてください。

【材料】2人分

にんじん 30g 水菜 30g
えのき 40g
もずく酢 70g(1パック) 卵 1個
しょうゆ 少々 鶏がらだし粉末 少々
酢 小さじ1 塩こしょう 少々
ごま油 少々

【作り方】

- ①にんじんは細切り、水菜、えのきは4cmくらいに切る。
- ②鍋に水400mlを入れて加熱し、沸騰したら、にんじん、えのき、水菜の順に加える。
- ③野菜に火が通ったら、もずく酢を加え、中火にしてから溶き卵を回し入れる。
- ④しょうゆ、鶏がらだし粉末、酢、塩こしょうで味を整え、最後にごま油を香り付けに入れてできあがり。

(一人前 70kcal)

AEDをコンビニに設置していきます

市では、市内のコンビニエンスストアのご協力のもと、6月からAED(自動体外除細動器)をコンビニエンスストアに随時設置していきます。

なお、AEDを設置しているコンビニエンスストアには、設置を示すシール(右図参照)が掲示されています。有事の際にご活用ください。



臨床心理士による かるがも相談

「落ち着きがない」「コミュニケーションが取れない」「言葉がゆっくり」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のある保護者の相談をお受けしています。

※日程などの詳細については、お問い合わせください。

今から熱中症予防対策を

本格的に暑くなる夏だけではなく、体がまだ暑さに順応していない6月でも、急に気温が上がることで、熱中症にかかるおそれがあります。

こまめな水分補給、帽子や涼しい服装の着用など、今から熱中症予防対策をしましょう。

そのほか



第10回市民公開講座

とき 6月18日(土)午後1時40分
から(開場は1時20分)

ところ アスカル幸手さくらホール

内容 医師による病気予防についての講座「がんの早期発見と予防について」、医療スタッフによる相談(お薬相談・栄養相談など)、健康測定(骨密度、血管年齢、脳年齢測定など)

※口コモ度テスト、動脈硬化測定は定員制(受付時に整理券を配布)です。

※入場無料、事前申込み不要です。直接、会場へお越しください。

問合せ 東埼玉総合病院地域連携課 ☎(40)13118

県後期高齢者医療 健康長寿歯科健診

県後期高齢者医療広域連合では、平成27年度に75歳になられた後期高齢者医療被保険者を対象に歯科健康診査を実施します。

とき 7月〜平成29年1月(予定)

健診内容 県歯科医師会会員医療機関で個別検診(市外でも可)

対象 昭和15年4月2日〜昭和16年4月1日生まれの人

※生活保護受給者を除く
受診券 対象者には、6月中旬に個別郵送します。

※受診できる医療機関などの詳細については、受診券に同封の案内通知を参照してください。

問合せ 県後期高齢者医療広域連合 合計課 ☎048(833)3130

細菌が手指や調理器具を介してほかの食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。

調理時には、こまめに手指をよく洗いましょう。

黄色ブドウ球菌予防のため、手に傷口がある場合は、直接食べ物に触れないようにしましょう。

また、ほかの食品の細菌が付着しないよう、調理器具の使い分け、食品の区分け保管も大切です。

②細菌を増やさない「低温保存」
細菌は、通常、10℃以下では増えにくくなります。

肉や魚などの生鮮食品を購入したら、すぐに冷蔵庫に保管しましょう。なお、冷蔵庫は、詰めすぎやドアを頻繁に開閉することを避け、庫内温度を保つよう心がけましょう。

③細菌をやっつける「加熱処理」
一般的に食中毒を起こす細菌は、熱に弱く、加熱すれば死んでしまいます。

目安 中心温度75℃で1分以上 ※ノロウイルスの場合は85〜90℃で90秒以上

包丁やまな板などの調理器具は、細菌の繁殖を防ぐため、使用后すぐによく洗い、乾燥させ、常に清潔に保つようしましょう。

塩素系の漂白剤などの使用も有効です。