

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 8月9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)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27日(金)午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定など

▼栄養相談

とき 8月27日(金)午前9時15分～正午

内容 栄養に関する相談

対象 市内在住の人

定員 3人(申込み順)

用意する物 健康手帳

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

〔老人福祉センター〕

とき 8月18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

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 8月12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

内容 身体測定、育児相談、歯科衛生士による歯みがき指導

対象 平成20年6月～7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

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 8月11日(水)

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4月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 8月31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21年10月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 8月10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1月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 8月24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3月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

離乳食講習会

とき 9月1日(水)午前9時30分～11時30分(受付は午前9時15分)

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 生後5か月児～11か月児の母親

定員 15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、三角きん、エプロン、ふきん、筆記用具

こころの相談

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

とき 9月15日(水)①午後1時15分から ②2時30分から

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 心の不調を感じる人やその家族に、精神科医が相談に応じます

対象 市内在住の人

定員 2人(申込み順)

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 9月2日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科検診、フッ素塗布

対象 平成16年4月2日～平成20年3月生まれの児

定員 各12人

用意する物 母子手帳

料金 500円

※歯みがきをしてきてください。

ご希望の人に身体測定、育児相談を実施しています。

※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

生肉にはご注意ください！

夏休みのこの季節、生肉が原因となるカンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌O157食中毒などが発生しやすくなります。いずれも生肉に付着している可能性のある食中毒菌ですが、用心すれば防ぐことができます。

▼事例1「バーベキュー」
鶏肉を焼いたが、加熱が不十分だった。また、生肉を焼く箸で、うっかり食べをしまっていた。

▼事例2「ハンバーグ」
ハンバーグを調理する際、加熱には気をつけたが、肉をこねた後の手洗いが不十分なまま、生野菜のサラダを作ってしまった。

▼予防策
①しっかり加熱
特に厚みのある肉は、中心部まで十分に加熱されて

健康日本21
幸手計画

愛の献血

とき 8月17日(火)午前9時30

分～午後4時

ところ 株ジョイフル本田幸手店

問合せ 健康増進課☎(42)84

21・FAX(42)2130

麻しん(はしか)の予防接種はお済みですか

▼中学校1年生・高校3年生・年
長児相当で未接種の人は、夏
休みの機会に、ぜひ接種しま
しょう

麻しん(はしか)は感染力が強
く、合併症(肺炎や脳炎など)を
起こす頻度が高い病気といわれ
ています。予防方法は麻しんワ
クチンあるいは、麻しん風しん
混合ワクチンによる予防接種で
す。麻しんにかからないように

するためには2回の予防接種を
受けることが大切です。

年長児、中学校1年生および

高校3年生の年齢に該当する人

で接種をしていない人は、体調

の良い時に、早めに受けましょ

う。この定期接種の対象者は3

月末まで無料です。(1期の対象

者は1歳を過ぎて2歳になる前

々日まで無料です。)

問合せ 健康増進課☎(42)84

21・FAX(42)2130

さわやか運動教室

おなかぼつこりが気になる人
もそうでない人も、ウォーキン
グや簡単筋トレを、一緒に始め
てみませんか? 普段運動してな
い人大歓迎です!

とき 8月20日～10月8日の毎

週金曜日午前9時15分～正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

定員 20人(申込み順)

講師 鹿毛仁氏(健康運動指導士)

対象 市内在住で40歳から64歳

までの人

※以前さわやか運動教室を受講

された人はご遠慮ください。

※高血圧で運動に支障をきたす

恐れのある人は、主治医から

許可を受け、お申し込みくだ

さい。

用意する物 タオル、運動しや

すい服装、室内用・屋外用運動

靴、飲み物

申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・FAX(42)2130

ヘルスアップシリーズII

▼メタボの基礎のキノ

メタボリックシンドロームに

関する正しい知識を学び、生活

習慣改善の第一歩を踏みだしま

せんか?

とき ①9月1日(水)午前9時

30分～11時30分 ②8日(水)

午前9時15分～午後0時30分

ところ ①ウェルス幸手2階機

能回復訓練室 ②ウェルス幸

手2階調理実習室

内容 ①保健師による講話と簡

単運動トレーニングの紹介

②調理実習および管理栄養士

による講話

対象 市内在住で20歳以上の人

※2日間参加できる人。

定員 20人(申込み順)

参加費 無料

用意する物 ①筆記用具、飲み

物 運動しやすい服装・室内用

運動靴 ②筆記用具・三角きん

エプロン、ふきん、米0.5合

申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・FAX(42)2130

- いるか確認しましょう。
- ②調理器具は使い分ける
- 加熱した食材などが、生肉に触れたものと接触することがないように注意する。
- 肉を焼く箸と食べる箸の使い分けのほか、ひとつの食材ごとに包丁やまな板を洗剤で洗い、十分にすすぎましょう。スポンジもその都度よく洗いましょう。
- ③肉の生食は避ける
- 子どもや高齢者などの抵抗力の弱い人は避けましよう。
- ④手洗いを十分に
- 特に生肉に触れた後は必ずせっけんで手洗いをし、指の間や親指もしっかり洗うことをお忘れなく。
- ▼食中毒予防の3原則は、
- ①菌をつけない
- (清潔・洗浄)
- ②菌を増やさない
- (迅速・冷却)
- ③菌をやっつける
- (加熱・消毒)です。
- 暑い夏、しっかりと注意し、おいしく食事をとり、元気に過ごしましょう。
- 問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130



げんきアップメニュー



今月は
お米を使った
夏野菜のピラフ

夏野菜には汗で失われる水分、ビタミン、ミネラルがたっぷり含まれ、豊富なカリウムと食物繊維が高血圧の予防をしてくれます。

【材料】2人分(一人前436kcal)

米(1合) 150g

水 180ml

A固形コンソメ 1/2個

白ワイン 大さじ1

ベーコン 15g 玉ねぎ 70g

にんにく 1かけ ピーマン 20g

かぼちゃ 60g トマト 130g

とうもろこし(実のみ) 50g

オリーブ油 大さじ1

【作り方】

①米は洗ってざるにあげる。(30分前)

②Aを混ぜ合わせておく。

③ベーコンは1cmの長さに切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。

④ピーマンとかぼちゃは一口大、トマトは皮を湯むきして横半分に切り、種を取り除いて大きめのざく切りにする。とうもろこしは実だけを用意。

⑤鍋にオリーブ油を入れ、③を炒め、米を加えてさらに炒め、炊飯器に入れる。

⑥炊飯器に②と④を加え、普通に炊く。