

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 2月7日、14日、21日、28日
月の曜日午前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18日(金)午前9時30分～11時
内容 検尿・血圧測定等、健康に関する相談

相談者 保健師

対象 市内在住の人

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

〔老人福祉センター〕

とき 2月16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 ☎(47) 1126

栄養相談

とき 2月18日(金)①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分

対象 60歳以上の人

問合せ 老人福祉センター ☎(47) 1126

内容 健康相談および指導

対象 市内在住の人

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

とき 2月22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22年7月生まれの児

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 2月22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22年10月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 2月15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22年4月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき ①2月1日(火) ②3月1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 ①平成21年7月生まれの児

②平成21年8月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 2月8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9月生まれの児

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 3月10日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科健診、フッ素塗布、身体計測(希望者)

対象 平成16年4月2日～平成20年9月生まれの児

定員 各12人(申込み順)

用意する物 母子手帳、フッ素塗布カード

料金 500円

※必ず歯みがきをしてきてください。使用した歯ブラシと、歯みがきシールをプレゼントします。

※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

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 2月3日(木)

受付 ①午前9時30分 ②午前10時 ③午前10時30分 ④午前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20年12月～平成21年1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

離乳食講習会

とき 3月2日(水)午前9時30分～11時30分(受付は9時15分から)

ところ ウェルス幸手2階調理実習室

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か月児をもつ保護者

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

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康日本21 幸手計画

あなたのこころ 疲れていませんか

▼うつ病が増えています

近年、中年男性にうつ病が増えています。自分には関係ないと思うかもしれませんが、病気、結婚、失業、死別など、日常生活の変化で、中年男性に限らず、こころが疲れると、誰もがなりうる身近な病気です。中でも男性は、重い責務から、抱えるストレスも大きく、うつ病になる人が増えています。しかし、早く発見し、治療をすれば回復する病気でもあります。

▼こんな症状ありませんか？

- イライラする
- 落ち着かない
- やる気がでない
- 眠れない
- 食欲がない
- 疲れがとれない
- 肩こり・腰痛
- 体がだるい など

乳幼児発達相談

とき 2月17日(木)午後1時30分～3時

ところ ウェルス幸手こども訓練室

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)

森井直樹氏(作業療法士)

田尻恵美子氏(言語聴覚士)

対象 主に発育・発達面で心配の在る乳幼児と保護者

定員 5人

申込み・問合せ 子育て支援課☎(42)8454・FAX(42)2130

愛の献血

とき 2月18日(金)①午前9時30分～正午 ②午後1時30分～

3時

ところ ①中央商店街駐車場(勤労福祉会館となり) ②堀中病院

※献血カードをご持参ください。

※都合により日時の変更もあります。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

子宮頸がんなどのワクチン接種無料事業

つぎの医療機関でも無料で接種可能となりました。

▼井上小児科皮膚科

住所 杉戸町高野台西2-16-3

☎(33)8690

実施できるワクチン接種 子宮頸がん予防ワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、ヒブワクチン

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
ニラとかぼちゃの
チヂミ風

今月は、緑黄色野菜メニューの紹介です。簡単に作れて、おいしくできるお手軽メニューです。子どものおやつにも最適です。

【材料】2人分

A 小麦粉 50g 水 80cc
ニラ 40g(1/4束)
かぼちゃ 60g
削り節 5g(1袋)

B しょうゆ 大さじ2杯
白すりごま 小さじ1杯
一味唐辛子 少々
ごま油 適量

【作り方】

- ① ニラは、根を落とし2cmに切る。かぼちゃは、種とわたを取り除き、皮をむく。一口幅に切りわけ、それを薄切りにする。
- ② Aをしっかりと混ぜ、ニラ・かぼちゃ・削り節を混ぜる。
- ③ Bを器に入れて混ぜ、つけダレを作る。
- ④ ごま油をフライパン全体に引き、②の生地を入れ薄くのばす。中火で両面を焼き、弱火にしてをフライパン返しなどで抑えながら両面をさらに3分程焼く。
- ⑤ 焼けた生地を食べやすい大きさに切り、皿に盛る。つけダレをつけて食べる。(1人174kcal)

予防接種はお済みですか？

▼麻しん(はしか)

麻しん(はしか)は感染力が強く、麻しんにかかっている間に合併症(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。予防方法は麻しん風しん混合ワクチンあるいは、麻しん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。

中学校1年生・高校3年生・年長児相当の人は、有効期間が3月末までです。お早めに接種しましょう！

▼二種混合(ジフテリア・破傷風)

小学6年生の人は、中学入学前に接種を済ませましょう！
※予防接種は、お子さんの体調の良い時に、早めに接種を済ませましょう。
※予診票を紛失した場合は、再交付いたします。母子手帳を持って健康増進課までお越しください。

詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

これらの症状が、1か月以上続く場合は、うつ病のサインです。

▼不眠が続いたら、早めの相談を

うつ病の症状として、よくあるのが睡眠障害です。「寝つけない」「夜中に目が覚める」といった不眠が2週間以上続く、そのほか、うつ病の症状がある場合は、早めに医師や専門機関などに相談しましょう。

▼休養と気分転換を！

ストレッチなどで適度に体を動かし、お風呂に入りゆっくり眠る。また、深呼吸をする、周りの人と一緒に笑うなど、気分転換を常に心がけましょう。心と体の休養のバランスを大切に、一日のこころの疲れは、その日のうちにとりましよう。

うつ病は、こころの風邪です。予防と早期発見に努め、悩まず相談し、心と体の健康を維持していきましょう。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130