

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1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、3月1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 2月19日(金) 午前9時30分～11時
内容 検尿・血圧測定など、健康に関する相談

相談者 保健師
対象 市内在住の人

▼栄養相談

とき 2月19日(金) 午前9時15分～正午
相談者 管理栄養士
対象 市内在住の人

定員 3人(申込み順)
▼こころの相談

とき 2月25日(木) ①午後1時45分 ②午後2時45分
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

〔老人福祉センター〕

とき 2月17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

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23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

▼10か月児健康診査
とき 2月16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4月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査
とき ①2月2日(火) ②3月2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20年7月生まれの児 ②平成20年8月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 2月9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18年9月生まれの児
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 3月4日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

内容 歯科健診、フッ素塗布、身体計測(希望者)

対象 平成15年4月2日～平成19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。受診は半日に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 3月4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 平成19年12月～平成20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

新型コロナウイルスワクチン

接種費用の助成金

対象 生活保護世帯、市民税非課税世帯の人で、接種費用を

実費で支払った人
必要書類 ①生活保護世帯、市民税非課税世帯を証明する書類

②領収書 ③新型コロナウイルス予防接種済証など接種が確認できるもの ④世帯主の

通帳 ⑤印鑑

申請期間 3月31日(水)まで

申請場所 健康増進課

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康日本21 幸手計画

「二無(いちむ)」 禁煙のすすめ

▼2月1日から7日は生活習慣病予防週間です

「生活習慣病」は食べ過ぎや運動不足、喫煙など、悪い生活習慣の積み重ねから起こる病気の総称です。中でも喫煙は百害あつて一利なしと言われるほど。そこで、一無(禁煙)のすすめです。

▼離脱症状(禁断症状)をうまく乗り切ろう

タバコがやめられないのはニコチン依存症になつてゐるからです。脳がタバコを欲しがり、習慣的に心もタバコを欲しているのです。ニコチンが体から抜けるときに当然離脱症状が出ます。予測できる離脱症状と対処法を理解しておけば成功率も上がります。



げんきアップ メニュー



今月は
かみかみメニュー
エリンギと長ネギの
和風マリネ

エリンギと長ネギの二つの違った歯ごたえを楽しめる一品。炒めて和えるだけの簡単調理で出来上がりです。

【材料】2人分

エリンギ	2～3個
長ネギ	1／2本(約100g)
ゆずのしぼり汁 (レモンでも可)	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
赤唐辛子	1／4本
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ① エリンギと長ネギを食べやすい大きさに切る。(エリンギは縦半分または、太ければ4つ切り程度。長ネギは5cm程度の長さに切る。) 赤唐辛子はヘタと種を取り除き、輪切りにする。
- ② **a** の調味料(ゆずのしぼり汁・みりん・しょうゆ・赤唐辛子)をバットなどに入れ混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、エリンギと長ネギを炒める。
- ④ ②に炒めたエリンギと長ネギを入れ和える。(一人前109kcal)

離乳食講習会

とき 3月3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

乳幼児発達相談

とき 2月18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

促す身体のかし方・遊び方指導

相談者 入江一雄氏(小児科医)

広瀬 将氏(理学療法士)

岸田 佳絵氏(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(木)午前9時30分～正午

ところ 中央商店街駐車場(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・乳がん集団検診のご案内 申込み受付中!

平成21年度から、がん検診の受診促進とともに、がんの早期発見と正しい健康意識を普及・啓発するために、「女性特有のがん検診推進事業」として、節目年齢の人に、無料で子宮頸がん・乳がん検診を実施しています。節目年齢以外の人でも受診できます。ただし、集団検診のみ。

と き	対 象 者 (平成21年4月1日現在、下記年齢の市民)	費 用
3月15日(月)	節目年齢 子宮頸がん 20・25・30・35・40歳 乳がん 40・45・50・55・60歳	無料
3月17日(水)	節目年齢 子宮頸がん 20～39歳	900円
3月18日(木)	節目年齢以外 乳がん 40歳以上偶数年齢	1500円(40歳以上) 1300円(50歳以上)
受付 ところ 定 員	午後0時30分～1時30分 ※子宮頸がん検診のみ午後1時～1時30分。 ウェルス幸手検診ホール 各日80人	

※節目年齢対象者には平成21年9月末日に「がん検診無料クーポン券」などを発送しました。無料クーポン有効期限は、平成21年10月1日から平成22年3月31日までです。

※医療機関でも実施しています。詳しくは市ホームページ(<http://www.city.satte.lg.jp/>)をご覧ください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

体で感じよう♪禁煙効果

禁煙期間	効果(個人差があります)
30分	手足の血行がよくなる。
8時間	呼吸が楽になる。
1日	肺の浄化作用が始まる。
2日	味覚や臭覚が正常に。
3日	ニコチンが抜け切る。のどのイガイガや痛みが取れる。呼吸が楽になる。軽い運動で実感。
1週間	熟睡、すっきりと目覚められる。
2週間	美肌効果。肺活量の30%が回復。
4週間	離脱症状がほとんどなくなる。
1～9カ月	咳、痰、鼻づまり、息切れが消える。心筋梗塞の危険性が半減。
5～20年	肺がんの危険性が非喫煙者と同程度。

このほか、ニコチンパッチなどで離脱症状を緩和する方法もあります。条件を満たせば保険が適応されるので数か月のタバコ代で治療を受けることができます。

▼禁煙効果を体で実感
禁煙を後押ししてくれるのが体で感じる禁煙効果。

離脱症状と対処法

離脱症状	対処法
タバコが吸いたい	水を飲む、深呼吸、軽い運動
体がだるい	睡眠を十分にとる、ストレッチ
イライラ 落ち着かない	深呼吸やストレッチなど、自分の好きなリラックス法を実践
頭痛がする	足を高くして仰向けに寝る

禁煙30分後にはイライラなどの症状が出始める。禁煙1日目は寝起きや食後の一本などの習慣的な喫煙に注意。禁煙後2～3日が症状のピーク。長くて2～3週間で消失。

禁煙できた幸福感を味わいながら挑戦してみてください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130