

骨コツ☆歯ッピー教室

歯のこと骨のこと、運動や調理実習をし
ながら楽しく学びませんか？

	日時	場所	内容
1	12月9日(木) 午後1時30分 ～3時30分	ウェルス幸手 検診ホール (1階)	保健師による講話 および運動実技
2	12月16日(木) 午前9時15分 ～午後0時30分	ウェルス幸手 調理実習室 (2階)	調理実習 (骨粗しょう症予防 のための食事)

対象 市内在住の20歳以上の人で、2日間
参加可能な運動制限のない人

定員 20人

持ち物 1日目／運動できる服装、屋外用
運動靴、飲み物、筆記用具

2日目／エプロン、三角きん、ふきん、
米0.5合、筆記用具

費用 無料

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

FAX(42)2130

健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 11月1日(月)、8日(月)、22
日(月)、29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 11月19日(金)午前9時30
分～11時

内容 検尿・血圧測定など

相談者 保健師

対象 市内在住の人

問合せ 健康増進課 ☎(42)84
21・FAX(42)2130

〔老人福祉センター〕

とき 11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

こころの相談

とき 平成23年1月13日(木)①午
後1時45分 ②2時45分

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 11月17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7月生まれの児

※当日はブックスタート事業に
より、絵本の配布をします。

▼10か月児健康診査

とき 11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22年1月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 11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

対象 平成21年4月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 11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

対象 平成21年4月生まれの児

※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

栄養相談

対象 平成19年6月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42)84
21・FAX(42)2130

とき 11月19日(金)午前9時15
分～正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 栄養に関する相談

相談者 管理栄養士

対象 市内在住の人

定員 3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 11月4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 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成16年4月2日～平成
20年5月生まれの児

定員 各12人

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。(ご希望の人に身体計測、
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

健康日本21
幸手計画

SIDS(シズ)から
赤ちゃんを守ろう

～今月はSIDS

対策強化月間～

SIDS(シズ)／乳幼児突然
死症候群)という病気をこ
存知ですか？

これは、元気だった赤ち
やんが、事故や窒息ではな
く睡眠中に突然死する病気
です。

日本では、およそ600
0～7000人に1人の赤
ちゃんがこの病気で亡くな
っていると推定されていま
す。生後2か月から6か
月に多く、まれに1歳以上で
も発症することがあります。
原因はわかっていません
が、つぎの3つのポイント
を守ることで、発症の可能
性をおさえられることがわ
かってきています。



げんきアップ メニュー



今月は
あんかけ
塩肉じゃが

今月は減塩メニューの紹介です。

この機会に、素材の味を楽しむ食生活を始めてみませんか？

【材料】2人分

豚肉 75g じゃがいも 小2個
玉ねぎ 1/2個 人参 1/4本
ごま油 大さじ1/2
かつおだし 1/2カップ
塩 小さじ1/4
A 片栗粉 大さじ1/2
水 大さじ1
粗びきこしょう 少々

【作り方】

- ①Aを合わせ、水溶き片栗粉を作っておく。
 - ②豚肉を一口大に切る。
 - ③じゃがいもは洗って皮をむき、4等分にして、水にさらす。
 - ④玉ねぎは5mm幅に切り、人参は乱切りにする。
 - ⑤鍋にごま油を熱し、③、④を炒め、火がとおったら豚肉を加えてさらに炒める。
 - ⑥肉の色が変わったら、だし汁を注ぎ煮立てる。
 - ⑦煮立ったらアクをとり、塩を加えて弱火にし、落とし蓋をして15分煮る。
 - ⑧①を加えて、とろみがつくまで煮る。
 - ⑨器に盛りつけて粗びきこしょうをふる。
- (1人前282kcal)

乳幼児発達相談

とき 11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

離乳食講習会

とき 11月24日(水)午前9時30分～11時30分(受付は午前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、試食

(保護者のみ)

対象 生後5～11か月児の母親

定員 15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具

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 12月9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10月～11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

冬休み親子フックング教室

とき 平成23年1月7日(金)午前10時～午後1時

ところ ウェルス幸手2階調理実習室

内容 親子で調理実習

対象 市内在住の小学生とその親

定員 20組(申込み順)

参加費 大人、子どもともに1人200円

申込み 11月8日(月)から電話または健康増進課窓口へ

※申込みをした人には、12月中旬頃、詳細を郵送します。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

女性のがん検診(乳・子宮がん) 無料クーポン券をお持ちの人へ

検診の実施期間および無料クーポン券の有効期限は、平成23年1月31日(月)です。検診終了間際は予約が取れない場合もありますので、受診はお早めに!!
詳細については広報紙10月号9頁または、無料クーポン券に同封した「あなたの地域の検診機関一覧」をご覧ください。なお、下記対象者には、無料クーポン券と「女性のためのがん検診手帳」を5月末に郵送していますが、それ以降に転入された人、紛失した人は再発行できますのでご連絡ください。

▼無料クーポン券対象者(平成22年4月1日現在の年齢)

乳がん検診/40・45・50・55・60歳の人

子宮がん検診/20・25・30・35・40歳の人

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

▼SIDSから赤ちゃんを守るための3つのポイント

①うつぶせ寝は避ける

うつぶせ寝がおおむけ寝よりSIDSの発症率が高いという研究結果がでています。医学上の理由で必要な時以外は、あおむけに寝かせるようにしましょう。

また、赤ちゃんを1人にしないことも窒息や誤飲、事故を防ぐことになります。

②たばこはやめる

両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合よりSIDSの発症率が高くなるというデータがあります。妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が重要です。

③できるだけ母乳で育てる

母乳で育てられている乳児は、人工乳の乳児と比べてSIDSの発症率が低いといわれています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てましょう。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130