

10月13日～19日は「40歳からの健康週間」です。

壮年期のみなさん、日常の健康管理の重要性を見直してみましょう。

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 10月20日(月)、27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 10月17日(金)午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定など

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

「老人福祉センター」

とき 10月15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歳以上の老人

問合せ 老人福祉センター ☎・FAX(47)1126

2歳半からの

歯科健診とフッ素塗布

とき 10月16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

対象 平成14年4月2日～平成18年4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。

ご希望の人に健康相談(身体計測、育児相談)を実施します。

受診したお子さんには使用した歯ブラシのほか、歯科医師会より歯磨きシールをプレゼント。

※半年ごとに予約ができます。

偶数月に実施しますのでご利用ください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

離乳食講習会

とき 11月5日(水)午後1時30分～3時30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

対象 生後5か月～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

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

講演会のお知らせ

とき 11月8日(土)午後1時30分～3時30分

ところ ウェルス幸手研修室

テーマ ひきこもる精神障害者の回復について

講師 岩上洋一氏(ふれんだむ)

問合せ 精神障害者家族会親和

会伊藤さん宅 ☎(32)9359

または健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児発達相談

とき 10月16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

講師 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

栄養相談

とき 10月17日(金)午前9時15分～正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

相談者 大山廣子氏(管理栄養士)

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

健康日本21 幸手計画

ご存知ですか？

こころのなぜ「うつ病」

こころの不調は本人では自覚しづらいものです。しかし、放置しておくことさらに悪化してしまうことがあります。

▼こんな変化にご用心

- ①言動の変化
 - ・最近口数が少ない
 - ・イライラしている
 - ・付き合いが悪くなった
 - ②生活面での変化
 - ・気弱な言動が目立つ
 - ・生活面での変化
 - ・何事も身が入らない
 - ・仕事や家事のスピードが落ちた
 - ・ミスが増える
 - ③体の不調
 - ・食欲がない
 - ・頭痛がする
 - ・だるい
 - ・眠れない
- 以上のような変化が半月か



げんきアップ メニュー



今日は—
鶏ひき肉と
根菜たっぷり汁

今月はかしこく手軽に野菜を食べることのできる汁物の紹介です。これから旬を迎える根菜の味をこの一品で存分にお楽しみください。

【材料】2人分

鶏胸ひき肉 1/2パック
大根 4～5cm
にんじん 1/3本
さつまいも 1/3本
ごぼう 1/3本
かつおだし 2カップ
酒 大さじ1/2杯
塩 少々
しょうゆ 小さじ2杯

【作り方】

- ①大根はいちょう切りにする。にんじんとさつまいもは半月切りにして水にさらす。ごぼうはたわしで洗い、小口切りにし、あくを抜く。
- ②なべに①の具とだしを入れて火にかけて軟らかくなるまで煮る。ひき肉をスプーンで一口大ずつ落とし入れ、5分ほど煮たら調味料で味付けをする。
- ③お椀に盛り付け完成。(156kcal)

定期健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼4か月児健康診査

とき 10月28日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成20年6月生まれの児

※当日は図書館ブックスタート

事業により、絵本などの配布

があります。

▼10か月児健康診査

とき 10月21日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成19年12月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 10月7日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など

対象 平成19年3月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 10月14日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など

対象 平成17年5月生まれの児

問合せ 健康増進課☎(42)84

21・FAX(42)2130

高齢者のインフル エンザ予防接種

インフルエンザは普通のかぜ

とは違い、全身症状が強いのが

特徴で、気管支炎や肺炎などを

合併し重症化することが多い病

気です。市では、高齢者を対象に

インフルエンザ予防接種を実施

します。

実施期間 10月1日(水)～12月

31日(水)

※市外(県内)で受ける場合は10

月20日(月)～12月25日(木)。

対象者 ①接種日に65歳以上の入

②接種日に60～64歳の人で心

臓・腎臓・呼吸器に重い障害の

ある人(身体障害者福祉手帳ま

たは医師の診断書が必要です。)

接種方法 委託医療機関(左表に

予約をし、ワクチンを1回接種

自己負担 1500円

※生活保護世帯の人は無料。(生

活保護受給者証を持参)

用意する物 住所や生年月日の

確認できるもの(健康保険証など)

※市外(県内)の接種協力医に限る)

で受ける場合は、病院に予約票

をご持参ください。予約票は、

健康増進課、各公民館、コミュ

ニティセンター、勤労福祉会

館で配布しています。

問合せ 健康増進課☎(42)84

21・FAX(42)2130

こころの相談

ら1か月続くようなら、うつ病の可能性もあります。誰もがなりうる病気ですが、ひどくなると回復も難しくなります。また、自力で治せるものではないので、早期に治療を受ける必要があります。

▼一人で頑張る人は要注意
普段からストレスを感じたら、周囲に話すように心がけましょう。

うつ病は、家族や周囲が気づいてあげること大切で、人柄が変わったなど気になる変化が見られたら受診や相談を勧めてください。

とき 11月7日(金)①午後

1時15分から ②午後2

時15分から

ところ ウェルス幸手検診

ホール

内容 こころの不調を感じ

ている人やそのご家族に、

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