

いきいき！健康ガイド



健康相談

〔ウェルス幸手〕

▼母子健康相談

とき 5月12日(月)、19日(月)、26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 5月16日(金) 午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定など

※会場はいずれもウェルス幸手 検診ホール。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

〔老人福祉センター〕

とき 5月21日(水) 午前10時30分～11時30分

内容 健康相談及び指導

対象 60歳以上の人

問合せ 老人福祉センター ☎(47) 1126

定期健康診査

▼4か月児健康診査

とき 5月28日(水)

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1月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 5月27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7月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき ①5月13日(火)

②6月3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 ①平成18年10月生まれの児

②平成18年11月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 5月20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16年12月生まれの児

※会場はいずれもウェルス幸手 検診ホール。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

栄養相談

とき 5月16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

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 6月26日(木)

受付時間 ①午後1時30分

②2時 ③2時30分 ④3時

内容 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成14年4月2日～平成17年12月生まれの児

定員 各12人

用意する物 母子手帳

料金 500円

申込み 5月12日(月)から予約受付

※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と、歯科医師会より歯磨きシールをプレゼント。

※受診は半年に1回が目安です。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

とき 6月11日(水)

受付時間 ①午前9時30分

②午前10時 ③午前10時30分

④午前11時

対象 平成18年4月、5月生まれの児

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科衛生士による染めだし、歯みがき指導、身体計測、育児相談など

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

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

こころの相談

〔精神科医の相談〕

とき 5月16日(金) ①午後1時45分から ②午後2時45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歳児健康相談と歯みがき指導

麻しん排除計画

健康日本21 幸手計画

平成24年麻疹排除に向けて

▼中学1年生および高校3年生相当の年齢の人も定期予防接種対象に！
平成19年に10代および20代を中心とした年齢層で、麻しん(はしか)の流行が生じ、社会的な混乱がみられました。

これにより、これまで麻しんと風しんの予防接種を1回しか受ける機会のみだった人に対して、平成20年度から5年間に限り、中学1年生および高校3年生相当の人にも、麻しん風しん混合接種を行い、平成24年までに麻しんを排除する目標を定めました。

▼なぜ2回接種なの？

①1回の接種で免疫がつかなかった子どもたちに免

疫を与えます。

②1回の接種で免疫がついたが、時期の経過とともに免疫が弱くなった子どもたちに、再び刺激を与え免疫を強固なものにします。

③1回目に接種しそびれた子どもたちに、もう一度、接種の機会をつくります。

▼接種対象者は？

つぎの人が、4月1日～平成21年3月31日までの接種対象者となります。

①第1期/生後12か月～生後24か月になる前々日まで

②第2期/5歳～7歳未満であって、小学校入学前年度の人

③第3期/平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの人

④第4期/平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの人

麻しんは命にもかかわる重篤な感染症ですので、麻しん排除に向けた本格的な取り組みが一人ひとりに求められています。対象者の人は、必ず接種しましょう。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

市役所の代表電話は ☎43-1111 です
(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)

(13)

ばんきアップメニュー



今月は
うずら卵の巣こもり

朝食をしっかり食べて、頭も体もスッキリさせてから1日をスタートさせましょう。

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、朝からやる気を起こし、集中力もアップします。

〔材料〕2人分

ベーコン 1枚 サラダ油 小さじ1
人参 30g 塩 少々
春キャベツ 1枚 こしょう 少々
ピーマン 1個
うずら卵 4個

〔作り方〕

- ①ベーコンは細切りにする。
- ②人参はうすい短冊切り、ピーマンはうす切り、キャベツは少し太めのせん切りにする。
- ③フライパンに油を入れベーコンを炒めたら、人参、ピーマン、キャベツを加え、野菜に火が通るまで炒め、塩・こしょうをふる。
- ④炒めた野菜に小さいくぼみを4つ作ってうずら卵を割り入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。(109kcal)

麻しん・風しんの予防接種

麻しん・風しん 予防接種	定められている時期
1 期	生後12か月～生後24か月になる前々日まで
2 期	小学校に入学する前年度の人(いわゆる年長児) 4/1から翌年3/31まで
3 期 ※平成20～24年度限定	中学1年生(相当) 4/1から翌年3/31まで
4 期 ※平成20～24年度限定	高校3年生(相当) 4/1から翌年3/31まで

※3・4期対象者は、該当となる年度に定期接種として受けることができます。

年度	3期対象者 中学1年生(相当)	4期対象者 高校3年生(相当)
20年度	平成7年4月2日～平成8年4月1日生	平成2年4月2日～平成3年4月1日生
21年度	平成8年4月2日～平成9年4月1日生	平成3年4月2日～平成4年4月1日生
22年度	平成9年4月2日～平成10年4月1日生	平成4年4月2日～平成5年4月1日生
23年度	平成10年4月2日～平成11年4月1日生	平成5年4月2日～平成6年4月1日生
24年度	平成11年4月2日～平成12年4月1日生	平成6年4月2日～平成7年4月1日生

麻しん・風しんの予防には、ワクチンを2回接種することが大切です。2期を受けていない年齢を対象に、中学1年生または高校3年生のいずれかの時期に2回目として定期接種できます。

麻しんは毎年春から初夏にかけて流行が見られます。1期の対象者は1歳を過ぎてから早めに、2～4期の対象者は4月から6月に接種を済ませましょう。個別通知文中の予防接種実施医療機関に直接電話予約してください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130