

いきいき！健康ガイド



乳幼児健康診査

受付 午後1時～1時30分

健診名および対象	と き
4か月児健診 平成25年8月生まれ	12月25日(水)
10か月児健診 平成25年2月生まれ	12月17日(火)
1歳6か月児健診 平成24年4月・5月生まれ	12月18日(水)
3歳5か月児健診 平成22年7月生まれ	12月10日(火)

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23年10月・11月生まれの児

定員 各時間帯15人(申込み順)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知

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 平成26年1月16日(木)

受付 午後1時30分、2時、2時30分、3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成19年4月2日～平成23年7月生まれの児

定員 各時間帯12人(申込み順)

持ち物 母子手帳

費用 500円

※歯みがきをしてきてください。

ご希望の人には、身体計測を

実施しています。

※半年に1回受診できます。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

母親・両親学級

(42)8421・FAX(42)2130

対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね平成26年4月～6月の入

月～6月の入

と き	ところ(ウェルス幸手)	内 容
平成26年1月17日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	産婦人科医のお話
1月30日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	歯科検診 お産後のお話
2月4日(火) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
2月9日(日) 午前9時～正午	第1会議室	両親学級 赤ちゃんのおふろ実習
2月21日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	ママの栄養 先輩ママと話そう！
2月28日(金) 午前9時～11時30分	検診ホール	おしゃべり広場 スタイづくり

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 12月19日(木)午後1時30分～3時

ところ ウェルス幸手子供訓練室

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 且容氏(理学療法士)

津志田 佳那氏(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(申込み順)

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

健康相談

ところ ウェルス幸手健診ホール

▼母子健康相談

とき 12月9日(月)、16日(月)、平成26年1月6日(月)

※12月16日(月)は西公民館で実施

受付 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 12月20日(金)

受付 午前9時30分～11時

内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 12月20日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

定員 各時間帯1人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

入浴事故にご注意を

寒いこの季節は、お風呂が心地良いものですね。ただし、気を付けておきたいのが入浴事故です。入浴中の急死者は、全国で年間1・4万人、その約半数はこれからの寒い季節(12月～2月)に発生しているという報告があります。

▼入浴事故の危険性チェック

- ・ 熱いお風呂が大好き
- ・ 心臓病、高血圧、糖尿病、脂質異常(高脂血症)、肥満などがある
- ・ 年齢が65歳以上
- ・ 飲酒後すぐに入浴する
- ・ 脱衣所や浴室が寒いまま入浴する

いくつか当てはまる項目はありましたか？
どの項目も血圧変動に密接な関係があるものばかりです。

▼入浴時の血圧変動に注目！

- ①寒い脱衣所や浴室で裸になると寒さで血圧が上昇する
- ②熱い湯に入るとその刺激でさらに血圧が上昇する
- ③しばらくお湯につかっていると

健康日本21 幸手計画

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)
(閉庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 12月19日(木)

受付 午前9時30分、10時、10時30分、11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

大人の風しん予防接種

予防接種の一部助成は、12月31日(火)までに接種したものが対象となります。なお、助成金の交付申請は、平成26年2月28日(金)までできますので、ご利用ください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

集団がん検診

とき 12月15日(日)、平成26年1月21日(火)

受付 午前8時～10時50分
ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 ①胃がん検診 ②大腸がん検診 ③肺がん検診 ④前立腺がん検診 ⑤肝炎ウイルス検診

対象 平成25年4月1日現在で
①～③40歳以上の人 ④50歳以上の人 ⑤40歳の人

※特定健診時に受診していない人
費用 ①8000円 ②・③3000円 ④10000円 ⑤4000円

申込み・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

とき 12月26日(木)、平成26年1月15日(水)

今日は 厚揚げのみそ焼き



げんきアップメニュー



今日は、簡単朝食メニューをご紹介します。忙しい朝に簡単にタンパク質を補給できる一品です。

朝食の一品としてだけでなく、水気も少ないので、お弁当のおかずの一品としてもおいしくいただけます。

【材料】2人前

- 厚揚げ 2/3枚
- <調味料>
- みそ 小さじ1杯
- 酒 大さじ1杯
- ゆずこしょう 少量
- 水 大さじ1杯

【作り方】

- 厚揚げは、5mm幅の厚さの一口大に切る。
- みそ、酒、ゆずこしょう、水を混ぜ合わせ、調味料を作っておく。
- 熱したフライパンに厚揚げを入れ、両面を軽く焦げ目が付く程度に焼き、②の調味料を絡めて味を付けてできあがり。

(一人前 119kcal)

受付 午後0時30分～1時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 子宮頸がん/20歳～39歳および40歳以上の偶数年齢の人

乳がん/40歳以上の偶数年齢の人

費用 子宮頸がん/9000円

乳がん(40歳代)/15000円 (50歳以上)/13000円

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

骨粗しょう症予防教室

とき 平成26年1月17日(金)午後2時～3時30分、24日(金)午前9時30分～午後0時30分、31日(金)午前9時30分～11時30分(全3回)

ところ ウェルス幸手

内容 医師による病態の話、栄養講話、調理実習など

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

持ち物 筆記用具

※1月24日(金)は、エプロン、三角

きん、ふきん3枚、米0.5合

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

こころアンチエイジング

とき 平成26年1月31日(金)午後1時30分～3時

ところ ウェルス幸手第1会議室

内容 こころのトラブルの対処法、こころと体の休養の話など

講師 藤本 裕明氏(あさか台相談室室長)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

冬休み親子クッキング

とき ①平成26年1月6日(月)②7日(火)午前10時～午後1時

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

ところ ウェルス幸手調理実習室

対象 市内在住の小学生と保護者

①行幸、上高野、長倉、さかえ

小学校区 ②幸手、権現堂川、吉田、八代、さくら小学校区

定員 各20組(申込み順)

参加費 2000円/1人

申込み・問合せ 幸手市食生活改善推進員協議会事務局(健康増進課内) ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

愛の献血

とき 平成26年1月7日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時

ところ 市役所本庁舎ロビー

※献血カードをご持参ください。※都合により日時が変更となる場合がございます。

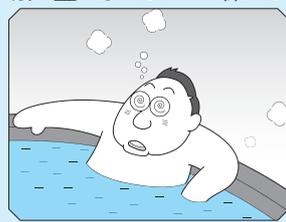
問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

血管が拡張して血圧が急速に低下していく

④浴槽から寒い浴室や脱衣所に出る時に寒さで血圧がまた上昇する

このほか、入浴中に汗をかき、血液中の水分量の低下により、血流が悪化する場合があります。

このような血圧変動が繰り返り起り、血管に大きな負担がかかることで、脳血管障害や心筋梗塞が起りやすくなります。



また、③のときには、脳に十分な血液が運ばれず、急に立ち上がると立ちくらみや目まいを起し、転倒事故につながることもありますので注意が必要です。

▼体に優しい入浴法をご紹介！

- ・脱水を防ぐため、入浴前にかじめ水分補給をする
- ・血圧変動を少なくするため、脱衣所、浴室は暖めておき、ま
- ・まず手足の先から、かけ湯をし39℃前後の湯に胸位まで浸かる半身浴を楽しむ
- ・ゆっくりと風呂から立ち上がるようにする
- ・飲酒や食後から入浴までは1時間位、時間を空ける