

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 8月22日(月)、29日(月)

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 8月19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

対象 市内在住の人

▼こころの相談

とき 8月17日(水)①午後1時15分 ②2時45分

内容 こころの不調を感じている人や、その家族からの相談に、精神科医が応じます

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

▼栄養相談

とき 8月19日(金)①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分

内容 管理栄養士による栄養相談

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8 4 2 1 ・ FAX (42) 2 1 3 0

乳幼児健康診査

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 8月31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23年4月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 8月30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10月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 8月10日(水)

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22年1月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 8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20年3月生まれの児

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8 4 2 1 ・ FAX (42) 2 1 3 0

2歳児健康相談と

歯みがき指導

とき 8月11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21年6月～7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) 8 4 2 1 ・ FAX (42) 2 1 3 0

2歳半からの歯科

健診とフッ素塗布

とき 9月15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 歯科検診、フッ素塗布

対象 平成17年4月2日～平成21年3月生まれの児

定員 各時間帯12人

持ち物 母子手帳、フッ素塗布カード

料金 500円

※歯みがきをしてきてください。

ご希望の人には、身体測定を実施しています。

※半年に1回受診できます。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8 4 2 1 ・ FAX (42) 2 1 3 0

離乳食講習会

とき 8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、調理実習、試食(保護者のみ)

対象 5か月～11か月児の保護者

定員 15人(申込み順)

持ち物 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) 8 4 2 1 ・ FAX (42) 2 1 3 0

愛の献血

とき 8月16日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時

ところ ㈱ジョイフル本田幸手店

※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) 8 4 2 1 ・ FAX (42) 2 1 3 0

21・FAX (42) 2 1 3 0

健康日本21 幸手計画

糖尿病と歯とタバコの関係

何の関係もないようで、深くてイヤな関係にあるのが糖尿病と歯周病とタバコです。実はこんな関係があります。

▼悪循環のメカニズム

①糖尿病になる→②血管がもろくなる→③血流悪化→④体の抵抗力低下→⑤歯周病に感染→⑥歯周病菌や炎症にかかわる物質が増加→⑦血液中の血糖を下げるインスリンの働きを妨げるたんぱく質(MG-A)が増加→⑧インスリンの効き目が低下→①糖尿病悪化、歯周病悪化

つまり、「糖尿病の人は歯周病になりやすく、重症化しやすい」「歯周病の人は糖尿病の治療が困難になりやすい」ということです。ここに喫煙も加わると、



げんきアップ メニュー



今月は
豚肉巻おにぎり

今月はお米を使ったメニューの紹介です。食欲がないときは、おにぎりにすると食べやすく、豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており疲労回復に効果があります。暑い夏を乗り切るためにも、しっかりと食べましょう。

【材料】2人分

豚もも肉(薄切り)	6枚
ご飯(温かいもの)	200g
青じそ	4枚
白いりごま	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
生姜しぼり汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉をAに浸し、下味をつける。
- ② 青じそは1枚残し、せん切りにする。
- ③ ご飯に②といりごまを加えて混ぜ、6等分にして丸いおにぎりを6個つくる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、中火で①を広げて焼き、肉に火をしっかりと通す。
- ⑤ ③を④で巻き、つまようじなどで巻き終わりを止めてフライパンに戻し、最後にしょうゆを回し入れ、全体にからめる。

(一人前311kcal)

母 親 ・ 両 親 学 級

対 象 市内在住の初産妊婦で、出産予定日がおおむね10月～12月の人
申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

と き	ところ(ウェルス幸手)	内 容
8月4日(木) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	デンタルチェック・先輩ママと話そう!
8月11日(木) 午後1時30分～4時	機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
8月21日(日) 午前9時～正午	第1会議室	両親学級・赤ちゃんのおふる実習
8月29日(月) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	ママの栄養・まとめ
9月8日(木) 午前9時30分～11時30分	検診ホール	おしゃべり広場・スタイづくり

予 防 接 種 は お 済 み で す か

左記に該当する人で、まだ接種をしていない人は、ぜひ夏休みの機会に接種を受けましょう。該当する人は3月末まで無料です。詳しくは健康増進課にお問い合わせください。

麻しん(はしか)・風しん 年長児、中学1年生、高校3年生の年齢に相当する人

二種混合 小学6年生

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

子 宮 頸 がん 予 防 フ ク チ ン 接 種 再 開

ワクチンの供給不足のため、初回接種が差し控えられています。

さ わ や か 運 動 教 室

したが、中学1年生から高校1年生まで、接種可能となりました。接種希望の人は、委託医療機関など市ホームページで確認してください。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

とき 8月19日から10月21日までの毎週金曜日(8月26日、9月23日は除く)、午前9時15分～正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 40歳～64歳で市内在住の人(この教室を受講したことがある人はご遠慮ください。)

定員 20人(申込み順)

費用 600円

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(室内・屋外用)

※高血圧症など、運動に支障をきたす恐れのある人は、主治

糖 尿 病 予 防 講 座

と き	内 容
9月6日(火) 午前9時30分～11時30分	糖尿病の基本の話
9月20日(火) 午前9時30分～11時30分	クイズで学ぶ糖尿病
9月27日(火) 午前9時30分～午後0時30分	調理実習

ところ 南公民館(料理室)
対 象 20歳以上で市内在住の人
※原則3日とも参加できる人。

定 員 20人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

医に許可を受けたうえで申し込みください。

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

一層全身の血行が悪くなり、体の抵抗力も低下し、歯周病になりやすくなります。

▼糖尿病・歯周病の
共通の予防策

- 甘い菓子類、甘味飲料は控えめに
 - 野菜を多く食べ、脂肪分は少なめに
 - 食事は3回規則正しく、ゆっくりよくかみ、食べ過ぎない
 - お酒は控えめに
 - 体をまめに動かす
 - ストレスの発散
 - 喫煙者は禁煙をする
- 今すぐ全部は無理でも、できるところから始め、毎日の習慣にしましょう。
- ▼糖尿病についてもっと知りたい人へ

糖尿病予防講座(上表参照)を開催します。また、歯周疾患検診(健康・環境カレンダー20頁参照)も実施しています。ぜひご利用ください。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130