

# いきいき！健康ガイド



## 栄養相談

とき 9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

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歳半からの歯科検診とフッ素塗布

とき 10月16日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時

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14年4月2日〜平成

18年4月生まれの子

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

## 健康相談

「ウェルス幸手検診ホール」

▼母子健康相談

とき 9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 9月19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) 84

21・FAX(42) 2130

「老人福祉センター」

とき 9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 ☎・

## 乳幼児発達相談

FAX(47) 1126

とき 9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

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

## 2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 10月15日(水)

受付 ①午前9時30分 ②午前10

時 ③午前10時30分 ④午前11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科衛生士による歯みが

き指導、身体測定、育児相談

対象 平成18年8月、9月生まれの子

定員 各15人(申込み順)

## 定期健康診査

▼4か月児健康診査

とき 9月30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5月生まれの子

※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 9月16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11月生まれの子

▼1歳6か月児健康診査

とき 9月2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2月生まれの子

▼3歳5か月児健康診査

とき 9月9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4月生まれの子

※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) 84

21・FAX(42) 2130

## 健康日本21 幸手計画

あなたの体重は

適正ですか？

▼自分の適正体重をご存知ですか？

適正体重を表す際によく使われる指標として、BMIがあります。BMIは身長に対する体重の割合を表す数値です。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

▼適正体重ってなに？

BMIと健康状態の関係を調べると、BMIの数値が22前後である場合、心臓病や糖尿病などの病気にかかりづらいといわれています。

「健康日本21」ではこれをもとに、男女ともBMI22を適正体重の標準としており、18・5以上〜25未満の範囲を目標数値としています。

※標準の適正体重の求め方  
適正体重=身長(m)×身長(m)×22(BMIの目標値)



## げんきアップ メニュー



きこのおろし煮

今月は噛み噛みメニューです。  
簡単に調理でき、旬のきのこをおいしく  
たっぷりと食べられる一品です。

【材料】2人分

しめじ 1パック  
エリンギ 3本  
大根 150g  
かつお節 小1袋  
しょうゆ 大さじ2  
みりん 大さじ2

【作り方】

- ①しめじとエリンギは石づきを落とし、  
食べやすい大きさに切る。
- ②大根をすりおろし、軽く水をきる。
- ③鍋にしょうゆ・みりん・水・かつお節  
を入れ一煮立ちさせる。
- ④かつお節を漉し、汁を鍋に戻し、きの  
こを入れ3～4分煮る。
- ⑤大根おろしを加え一煮立ちさせたら器  
に盛り完成。

※きのこの種類を変えてみるとまた一味  
違った味を楽しめます。

(94kcal)

## 肝炎ウイルス検査

とき 11月29日(土)、30日(日)

受付 午後1時～2時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 市内在住で40歳の人

※41歳から76歳で平成14年度以  
降に肝炎ウイルス検査を受診  
していない人は受けられます。

費用 300円

申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・FAX(42)2130

## ポリオ予防接種

とき 10月9日(木)、10日(金)、

22日(水)、23日(木)

※予備日 10月31日(金)。

受付 午後1時～1時30分

※診察は午後1時30分から開始。

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成20年1月1日～6月

30日生まれの児(1回目)、平

成19年7月1日～12月31日生  
まれの児(2回目)

※対象児には個人通知をします。

なお、対象外(ただし生後90か  
月未満)で接種を希望する人は、健  
康増進課で予約をしてください。

※予防接種の前には通知書や冊  
子「予防接種と子どもの健康」  
をよく読み、予防接種の必要  
性や効果・副反応など十分理  
解してから受けましょう。日  
ごろの健康状態のよくわかる  
保護者が同伴してください。

※つぎに該当すると思われる人  
は、予防接種を受けるにあた  
り主治医の診断書または意見  
書が必要です。

①心臓病や腎臓病、肝臓病、血液  
の病気などがある人

②発育が遅れていて、医師の指  
導を継続して受けている人

③予防接種やそのほかの注射、

薬の投与を受けて皮膚に発し  
んが出たり、体に異常をきた  
したことがある人  
④今までにけいれんを起こした  
ことのある人

⑤過去に中耳炎や肺炎などに  
よってかかり免疫状態を検査して  
異常を指摘されたことのある人  
問合せ 健康増進課☎(42)84  
21・FAX(42)2130

## 節目(骨密度・歯周病)検診受付中

気づかないうちに進行するのが骨粗鬆症と歯周病です。  
「歯の間にものがはさまる」、「臭が気になる」、「歯ぐきが  
腫れる」人はいませんか？歯周病が原因かもしれません。  
5年に一度の検診です。この機会をお見逃しなく!!  
ところ ウェルス幸手

対象 平成20年4月1日現在で40歳、45歳、50歳、55歳、  
60歳、65歳、70歳の市民

定員 各日60人

費用 歯周病検査(歯科健診)、血管年齢測定／無料  
(※血管年齢測定のみでの受診はできません。)  
骨密度測定(女性のみ)／300円

用意する物 歯周病検診受診者は歯ブラシ、うがい用コップ  
申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

| とき        | 内容                                      | 受付       |
|-----------|-----------------------------------------|----------|
| 11月27日(木) | 【男女共通】歯周病検診、血管年齢測定(希望者)<br>※骨密度測定はありません | ①午後1時    |
| 11月28日(金) | 【男性】歯周病検診、血管年齢測定                        | ②午後1時30分 |
| 11月29日(土) | 【女性】歯周病検診、骨密度測定                         | ③午後2時    |
| 11月30日(日) | ※歯周病検診または骨密度測定のみ<br>でも申込み可              | ④午後2時30分 |

## ▼適正体重を保つには

「適度な運動」「バランス  
のよい食事」「規則正しい生  
活」。この3つの毎日の積  
み重ねが大切です。

## ▼体重は正直です

体重を毎日測る習慣をつ  
けてみましょう。体重は栄  
養状態を一番わかりやすく  
示す身近な指標です。自身  
の体に合った食事ができて  
いるのか、食べ過ぎていな  
いかは、体重がすぐ教えて  
くれます。

## ▼日常の食生活でちよつと した工夫を

カロリー計算や食事制限  
などを毎日続けるのは大変  
です。しかし、「1日3食し  
っかり食べる」「野菜中心の  
1皿を用意する」「腹8分目  
を心がける」といった、ち  
よつとした工夫を取り入れ  
て、健康な体作りを始めて  
みましょう。

問合せ 健康増進課☎(42)  
8421・FAX(42)2130



毎日の積み重ねが大切!!