

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 3月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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 3月13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 3月18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 ☎・FAX(47)1126

定期健康診査

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 3月24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11月生まれの児

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

▼10か月児健康診査

とき 3月17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月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき ①3月3日(火) ②4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 ①平成19年8月生まれの児 ②平成19年9月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 3月10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10月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

栄養相談

とき 3月13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)

ポリオ予防接種

とき 4月9日(木)、10日(金)、22日(水)、23日(木)
※予備日 5月8日(金)。

ところ ウェルス幸手検診ホール
受付 午後1時～1時30分

対象 ①1回目 平成20年7月1日～12月31日生まれの児 ②2回目 平成20年1月1日～6月30日生まれの児

※対象児には通知をします。接種を受けられる年齢は生後3か月から7歳6か月になる前々日までです。通知がない場合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。会場へは、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。保護者が同伴できない場合は委任状が必要です。

※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く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)8421・FAX(42)2130

乳幼児発達相談

とき 3月19日(木)午後1時30分～3時

ところ ウェルス幸手子ども訓練室
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

相談者 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

健康日本21 幸手計画

小児生活習慣病

これまで中高年の病気だと思われてきた、糖尿病や脂肪肝、高脂血症といった生活習慣病が、子どもたちにも広がり始めています。

▼肥満児の増加

この20年間で、肥満児は3～4倍にまで増えてきました。子どもの肥満が問題なのは、肥満児の大部分が肥満成人となり、糖尿病、高血圧、心筋梗塞などに早くから罹りやすくなるためです。最近では、幼児の肥満も増加傾向にあります。

▼過剰なエネルギー摂取

肥満児の食生活は、肉食による動物性脂肪のとり過ぎや、スナック菓子、清涼飲料水などによる糖分のとり過ぎといった、過剰なエネルギー摂取が目立ちます。

一方で、野菜嫌いや魚嫌いのため、食物繊維、ビタ

小学生や就学前のお子さんが予防接種を受ける際には、日ごろの様子分かる保護者が付き添いましょう。保護者以外の方が付き添う場合は、4月から委任状が必要になります。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130



げんきアップ メニュー



今月は、
かみかみメニュー
炒めごぼう
かみかみ

味わう意識を持ち、いつもより5回多くかむと、満腹感が得られ肥満防止に役立ちます。

【材料】2人分

ごぼう 50g サラダ油 大さじ1
れんこん 50g 水 大さじ2
刻みピーナツ 大さじ半分
いりこ 6g

A しょうゆ 小さじ1
みりん・砂糖 小さじ1/2

【作り方】

- ①ごぼうはよく洗って皮をそぎ、大きめのさがきに切り、水にさらしてあくを抜く。れんこんは皮をむき、長さ5cm、幅7mm位の角切りにし、水にさらしてあくを抜く。
- ②いりこを乾煎りする。
- ③ピーナツは粗く刻む。
- ④ごぼうとれんこんは水切りをしてから油で一分位炒め、水を加え透き通るまでさらに炒める。
- ⑤いりこ、刻みピーナツ、Aの調味料を④に混ぜ合わせ、軽く火にかけて仕上げる。(135kcal)

▼新型インフルエンザとは？
鳥などのインフルエンザウイルスが人に感染し、人の体内で増えることができるように変異し、人から人へ容易に感染するように変化したものです。

新型インフルエンザは、10年から40年の周期で流行するといわれています。もし発生した場合、ほとんどの人がそのウイルスに対して免疫を持っていないため、短期間のうちに世界中で大流行すると考えられています。

▼日頃からの感染予防を
新型インフルエンザは、一般的なインフルエンザと同じように、感染した人からの咳やくしゃみなどによって感染しますので、

ご存知ですか？ 新型インフルエンザ

- つぎのような予防策があります。
- ①マスクを着用する
 - ②外出後の手洗い、うがいをする
 - ③十分な休養をとり、バランスのとれた食事を心がける
 - ④流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控える
- ▼新型インフルエンザの情報
市では、国や県の動向を踏まえながら、市民のみなさんの安全安心を確保するため、今後、行動計画の策定などの整備を進めていきたいと考えております。
- 新型インフルエンザの最新情報は、厚生労働省のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp>)に掲載されています。また、市ホームページ(<http://www.city.saito.lg.jp>)でも随時、情報提供に努めていきます。
- 問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

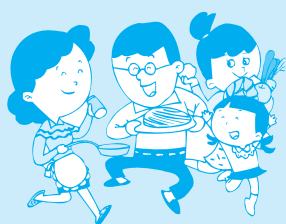
麻しん(はしか)の予防接種について

～中学校1年生・高校3年生・年長児相当の人は3月末日までに接種しましょう～

麻しんは感染力が強く、麻しんにかかっている間に合併症(肺炎や脳炎など)を起こす頻度が高い病気といわれています。予防には予防接種(麻しん風しん混合ワクチン)が有効です。現在、中学校1年生および高校3年生・年長児の年齢に相当する人で、今年度まだ麻しんの予防接種を受けていない人は、この機会に必ず予防接種を受けましょう。この定期接種の対象者は3月末日までに接種いただければ無料です。1歳のお誕生日を過ぎたお子さんも早めに接種を済ませましょう。2歳になる前々日までが期限です。

医療機関	とき	3月1日 (日)	3月2日 (月)	3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)	3月8日 (日)
秋谷病院 ☎(42)2125	午前のみ	○	○	○	○	○	○	午前のみ	午前のみ
入江こどもクリニック ☎(44)1155			○	○	○		○	○	
春日向クリニック ☎(44)3001	午前のみ	○	○	○		○	○	午前のみ	午前のみ
斎藤医院 ☎(42)9858			○	○	○	○	○	午前のみ	
さつて西クリニック ☎(43)8111			○	○			○		
のうみクリニック ☎(42)7233	午前のみ	○	午前のみ	午前のみ		午前のみ	午前のみ	午前のみ	午前のみ
野口内科小児科医院 ☎(42)0123			○	○	○	○	○	午前のみ	
堀中病院 ☎(42)2081			○	○	○	○		○	午前のみ
ワイスレディスクリニック ☎(44)0555				○					

※○印は接種実施日。診療時間については医療機関にお問い合わせください。
問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130



みんなで生活習慣病の
予防をしましょう!!

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

▼生活習慣病を予防するために
幼児期から小学校低学年の間に身につけた生活習慣は、大人になっても続くことが多いものです。つまり、子どもの健康は親の責任とも言えます。特に食事の好き嫌いや偏食は、年齢を重ねるにつれて変えにくくなります。規則正しい食生活や適度な運動習慣を身につけ、生活習慣病を予防しましょう。

ミン、カルシウムなどが不足する傾向があります。現代人のライフスタイルである、遅寝遅起きのために朝食を抜く、あるいは1食に少量しか食べられず、夜食を食べてしまうことも太る原因の一つです。