

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 9月6日(月)、13日(月)、27日(月)午前9時～11時
内容 乳幼児の身体計測、育児相談など

▼成人健康相談

とき 9月17日(金)午前9時30分～11時
内容 尿検査、血圧・身体測定など
問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

〔老人福祉センター〕

とき 9月15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

離乳食講習会

とき 11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 生後5か月児～11か月児の母親
定員 15人(申込み順)
用意する物 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) 8421・FAX(42) 2130

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 10月7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 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20年8～9月生まれ

の児(個別通知します)

定員 各15人(申込み順)

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 11月4日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3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16年4月2日～平成20年5月生まれの児

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。

受診したお子さんには使用した歯ブラシのほか、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。

偶数月に実施しますのでご利用ください。

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 9月16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

相談者 入江一雄氏(小児科医)

吉原旦容氏(理学療法士)

森井直樹氏(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

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 9月28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5月生まれの児

※当日はブックスタート事業により、絵本などの配布をします。

▼10か月児健康診査

とき 9月27日(月)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成21年11月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 9月7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21年2月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 9月14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19年4月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進普及月間です

健康日本21 幸手計画

正しい姿勢で前向きに健康寿命を延ばしましょう
現在、生活習慣の乱れからくる生活習慣病の増加が大きな問題となっています。
生活習慣病は運動や食事の見直し、禁煙といった生活習慣の改善で予防できるものです。この機会に自身や家族の生活習慣を見直してみたいかがでしようか。
今回はみなさんに意識していただきたい「姿勢」に着目した運動を紹介します。みなさんの体を支えるためにはある程度の筋肉が必要になります。楽な姿勢でいることは腹筋や背筋量の低下にもつながり、腹筋や背筋の衰えによる姿勢の悪さは内臓に負担をかけるだけでなく内臓脂肪をためこみやすい体になります。

栄養相談

とき 9月17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 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)

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6日(水)、8日(金)、13日(水)、15日(金)

※予備日は28日(木)。

受付 午後1時～1時30分(診察は午後1時30分から)

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 1回目/平成22年1月1日～6月30日生まれの児 2回目/平成21年7月1日～12月

目/平成21年7月1日～12月

①心臓、腎臓、肝臓、血液などに病気がある人

②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。

③心臓、腎臓、肝臓、血液などに病気がある人

31日生まれの児

※対象児には通知を郵送します。

※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。通知が無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。

④今までにけいれんを起こした

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

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX (42) 2130

ホントに知ってる?自分のカラダ

知っているようで意外と知らない自分のカラダ。本当に必要な食事量はどのくらい?

体力測定とともに自分のカラダをみつめましょう!

対象 市内在住の20歳～64歳の人

※3日間参加可能で運動制限のない人。

	日 時	場 所	内 容
1	10月6日(水) 午後1時30分～4時	ウェルス幸手 トレーニング室	体力測定
2	10月21日(木) 午後1時30分～4時	ウェルス幸手 トレーニング室	体力測定結果返却 簡単な運動の紹介
3	10月27日(水) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手 機能回復訓練室	簡単! 食事の振り返り

定 員 20人

持ち物 1・2回目/運動できる服装、屋外用運動靴、室内用運動靴、飲み物、筆記用具
3回目/筆記用具

費 用 無料

申込み 電話または健康増進課窓口へ

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421・FAX (42) 2130

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

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

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX (42) 2130

このある人

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

申込み・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
麻婆レンコン

レンコンは、ビタミンC、食物繊維が豊富。でんぷん質を多く含み、熱に弱いビタミンCも失われにくいので、疲労回復にも効果的です。

【材料】2人分(1人前277kcal)

レンコン 150g ピーマン 1個
人参 60g 揚げ油 適宜
にんにく 1かけ しょうが 1かけ
豚ひき肉 100g
ごま油 大さじ1/2
白ねぎ粗みじん切り 1/2本
砂糖 小さじ1/2
豆板醤 小さじ1/2
テンメンジャン 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ①レンコンは皮をむいて、小ぶりで細目の乱切りにし、さっと水洗いをする。水気をきり、180℃の油で透きとおる程度に揚げる。ピーマン、人参も乱切りにしてサッと油を通す。
- ②みじん切りにしたにんにくとしょうがを、ごま油で炒めて香りを出す。
- ③ひき肉を加えて強火で炒め、色が変わったらAで味を付ける。
- ④①を加えて味をからめ、ねぎを加えてさっと炒める。



また悪い姿勢が長時間続くと筋肉が固まり血行が悪くなり頭痛や肩こりなどを引き起こしがちです。

◎背伸びエクササイズ
背伸びをして上にあげた手をゆっくりと気をつけの姿勢になるようにおろして姿勢を正してみよう。この腹筋と背筋を使っていることがわかるでしょう。この姿勢が正しい姿勢です。

1時間に1回背伸びをして正しい姿勢を意識しましょう。

体を伸ばすことで気持ちもリラックスします。

健康増進の第一歩に日頃の生活に取り入れてみてください!!

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421・FAX (42) 2130