

いきいき！健康ガイド



健康相談

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 12月5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

※12日は西公民館で実施します。

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16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(要予約)

▼栄養相談

とき 12月16日(金)①午前9時15分から ②10時15分から

③11時15分から

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) 8421・FAX(42) 2130

乳幼児健康診査

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 12月21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8月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 12月20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23年2月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 12月14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5月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 12月13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7月生まれの児

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 12月8日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時

2歳半からの歯科

健診とフッ素塗布

とき 平成24年1月26日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

ところ ウエ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7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。

乳幼児発達相談

とき 12月15日(木)午後1時30分～3時

ところ ウエ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 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

※詳しくは子育て支援課にお問

い合わせください。

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎

(42) 8454・FAX(42) 2130

子宮頸がん予防

ワクチン無料接種

現在中学1年生～高校2年生

相当の年齢の人(高校2年生相当

の年齢の人は、9月末までに初回

接種を済ませている人)は、平成

24年3月31日まで無料で接種す

ることができます。詳細は、健康

増進課にお問い合わせください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 84

21・FAX(42) 2130

健康日本21 幸手計画

インフルエンザ 予防接種のススメ

12月から本格的に流行するインフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。典型的な症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、のどの痛み、咳、鼻水などがみられます。

インフルエンザは、ほとんどが自然治癒する疾患ですが、肺炎や気管支炎などの合併症を併発して重症になったり、生命の危機となる場合もあります。

▼インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザは、ワクチンを接種するとかかりにくく、かかっても症状の重症化を抑えることができます。そのため、予防接種が積極的に勧められています。予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度か



げんきアップ メニュー



今月は
だいこん飯

今月は、お米を使ったメニューの紹介です。旬の大根を使った簡単炊き込みご飯です。大根の甘みと葉のしゃきしゃき感がとても美味しい一品です。

【材料】2合分

米	2合
大根	100g
大根の葉	80g
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
こんぶ	4cm角程度

【作り方】

- ①米は炊く30分前にといて、ざるにあげておく。
- ②大根は皮をむき、5mm角にきる。
- ③お釜に米をいれ、2合の目盛りまで水を入れる。お釜から、大さじ2～3杯分の水を除く。
- ④お釜にしょうゆ・みりんを入れ軽く混ぜる。こんぶと②の大根を全体に広げるように入れる。炊飯器で白米と同様に炊く。
- ⑤大根の葉を熱湯でさっと茹でた後、水にさらす。水気を切って小口切りにする。
- ⑥炊きあがったら、⑤の大根の葉を混ぜる。

(一人前180gあたり251kcal)

持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、米0.5合、自宅にある弁当箱(容量が500～700mlくらいのもの)



内容 調理実習および学習会
対象 20歳以上で市内在住の人
※原則2日間参加できる人。
定員 20人

とき 平成24年2月2日(木)、16日(木)午前9時15分～午後0時30分
ところ ウェルス幸手2階調理実習室

弁当箱 ダイエット教室

ひきこもり講演会

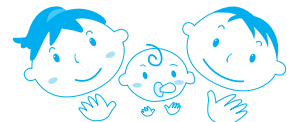
近年社会問題ともなっているひきこもりに対し、県民の一層の理解を深めるため、ひきこもり講演会を開催します。
とき 12月22日(木)午後2時～4時(開場1時30分)
ところ 久喜総合文化会館広域文化展示室
内容 ひきこもりから抜け出す初めの一歩～ひきこもりの理解と対応～
講師 工藤剛氏 自立支援施設 武甲の森施設長(臨床心理士)
定員 先着100人(申込み不要)
参加費 無料
問合せ 幸手保健所保健予防推進担当☎(42)11101

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

母親・両親学級

とき	ところ (ウェルス幸手)	内容
平成24年1月17日(火) 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
平成24年1月26日(木) 午後1時30分～3時30分	第1会議室	デンタルチェック 先輩ママと話そう!
平成24年1月31日(火) 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
平成24年2月12日(日) 午前9時～正午	機能回復訓練室	両親学級 赤ちゃんのおふろ実習
平成24年2月23日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	ママの栄養・まとめ
平成24年3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

対象 市内在住の初産妊婦で、
出産予定日がおおむね平成24年4月～6月の人



申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

かるため、流行時期の前(11月末)までに接種を完了しておくことが望ましいですが、ピークを迎える1月末頃に向けて、早めに接種を済ませておきましょう。

インフルエンザウイルスは、毎年変異しながら流行するので、ワクチンは毎年そのシーズンの流行を予測して製造されます。また予防接種の効果は、およそ5か月程度であるため、毎年インフルエンザワクチンの接種を受ける必要があります。

▼感染予防をしましょう

インフルエンザは空気中に拡散されたウイルスによつて感染するので、感染予防のために人混みを避けるようにしましょう。室内では、加湿器を使うことも効果的です。また、日ごろから十分な栄養と休息をとることも大切です。外出時のマスクや帰宅時の手洗い、うがいも必ず行い、インフルエンザの予防に努めましょう。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130