

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 6月6日(月)、13日(月)、20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 6月17日(金)午前9時30分～11時(時間は予約時にお知らせします。)

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

▼栄養相談

とき 6月17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)8421・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 6月22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2月生まれの児
※当日は図書館ブックスタート事業により、絵本の配布があります。

▼10か月児健康診査

とき 6月21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8月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 6月15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21年11月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 6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20年1月生まれの児

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 6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

経産婦ママのついで

～二人目からの母親学級～

とき 6月17日(金)、21日(火)

午前9時30分～11時30分

ところ ウェルス幸手

定員 15人程度(申込み順)

対象 市内在住の経産婦(出産予定日などは問いません)

内容 2人目以降の妊娠・出産・育児の注意点、ママ同士の交流会など

用意する物 母子手帳、筆記用具など

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

離乳食講習会

とき 6月22日(水)午前9時30分～11時30分(9時15分受付)

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 生後5か月～11か月児を養育する保護者

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、筆記用具など

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 6月16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4月～5月生まれの児

定員 各時間帯15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知など

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康日本21 幸手計画

禁煙週間によせて

毎年5月31日～6月6日は禁煙週間です。

▼たばこと健康

喫煙が心臓発作、脳卒中、がん、呼吸器疾患など、予防できる死亡の最大の原因といわれ、周囲の人の健康にも悪影響を与えることは明らかな事実です。

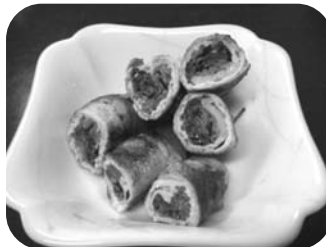
このような健康への害が知識として普及し、全国で平成15年に男性46・8%、女性11・3%であった喫煙率は、平成20年には男性36・8%、女性9・1%と減少してきています。また、たばこを吸わない人をたばこの害から守るために、多くの施設や職場、飲食店などでも禁煙・分煙対策がなされています。

▼禁煙にチャレンジ

禁煙したいけれど今一歩踏み出せない人、禁煙に



げんきアップ メニュー



根三つ葉の豚肉巻き

今月は

今月は、かみかみメニューの紹介です。いつまでも自分の歯で食べ物をしっかり噛むために日頃から意識して噛み応えのある料理を食卓に並べましょう。

【材料】2人分

豚もも薄切り肉	160 g
塩	少々
こしょう	少々
根三つ葉	60 g
サラダ油	小さじ 1/2 杯
しょうゆ	小さじ 1 杯

【作り方】

- ① 豚肉は1枚ずつ広げて両面に塩・こしょうをふる。
- ② 根三つ葉は豚肉の幅と同じ長さに切る。
- ③ 豚肉に根三つ葉を等分にのせて端からくるくと巻く。
- ④ フライパンで油を熱し、③を巻き終わり部分を下にして並べる。
- ⑤ ふたをして、ときどき転がしながら弱火で火が通るまで焼き、しょうゆをかけて味つけをして完成。
(一人前 164kcal)

2歳半からの歯科 健診とフッ素塗布

とき 7月14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17年4月2日～平成21年1月生まれの児
定員 各時間帯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。
ご希望の人には、身体測定を実施しています。
※半年に1回、受診ができます。
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

子宮頸がん・乳がん個別検診

とき 7月1日(金)～平成24年1月31日(火)
費用 乳がん／40歳以上偶数年齢の人 1500円
子宮頸がん／20～39歳および40歳以上偶数年齢の人 1200円
※医師の指示による子宮体がん検診実施の人 2400円
申込み 7月1日(金)以降に指定医療機関へ電話などで予約してください。
問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130
対象

子宮頸がん		指定医療機関	電話
年齢	年号(平成23年4月1日現在)	久我産婦人科医院	42-2028
20歳～	平成 2年 4月2日 ～ 平成 3年 4月1日	堀中病院	42-2081
39歳	昭和46年 4月2日 ～ 昭和47年 4月1日	産婦人科木村医院	42-0222
40歳	昭和45年 4月2日 ～ 昭和46年 4月1日	ワイズレディスクリニック	44-0555
42歳	43年 4月2日 ～ 44年 4月1日	長岡産婦人科医院	33-3325
44歳	41年 4月2日 ～ 42年 4月1日	玉井産婦人科医院	33-2464
46歳	39年 4月2日 ～ 40年 4月1日	乳がん	
48歳	37年 4月2日 ～ 38年 4月1日		
50歳	35年 4月2日 ～ 36年 4月1日	指定医療機関	電話
52歳	33年 4月2日 ～ 34年 4月1日	東埼玉総合病院	33-7099
54歳	31年 4月2日 ～ 32年 4月1日	予約専用	
56歳	29年 4月2日 ～ 30年 4月1日		
58歳	27年 4月2日 ～ 28年 4月1日	※職場などで検診の機会のある人は除きます。治療中の人は医療機関でご相談ください。	
60歳	25年 4月2日 ～ 26年 4月1日		
62歳	23年 4月2日 ～ 24年 4月1日	※受診の際は健康保険証を持参し、料金は直接医療機関にお支払いください。	
64歳	21年 4月2日 ～ 22年 4月1日		
66歳	19年 4月2日 ～ 20年 4月1日	隔 年	
68歳	17年 4月2日 ～ 18年 4月1日		
70歳～	15年 4月2日 ～ 16年 4月1日		

～つぎ人は無料になります～

市民税非課税世帯

税務課窓口に所定の用紙がありますので、課税状況の確認を受けてください。
平成22年1月1日以降に転入した場合は、前住所地での非課税証明が必要です。
生活保護世帯(受給者証をご持参ください。)
重度心身障害者医療受給者(受給者証または受給証明書をご持参ください。)

チャレンジしたもののうまいかなかった人の話もよく聞きます。

喫煙習慣は、たばこに含まれるニコチンが脳に作用した薬物依存である「身体的依存」と生活習慣の一部となっている「心理的依存」の2つの性質をあわせもっています。薬物依存なので、やめる時にはイライラしたり集中力が低下したりといった離脱症状が必然的に現れます。また、目覚めの一服や仕事の区切りといった習慣や、自分にたばこは必要なのだという思いは簡単には変えにくいものです。

一人で実行するのはなかなか難しいもの。健康増進課では禁煙の相談に応じています。また最近ニコチン依存を治療する禁煙外来もあります。

喫煙に代わる楽しみが見つけれたら幸せですね。気になった時がひとつのチャンスです。ぜひチャレンジしてみましょう。
問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130