

市役所の代表電話は☎43-1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)
(閉庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

いきいき！健康ガイド

健康増進課から



健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 2月2日(月)、9日(月)、
23日(月)、3月2日(月)

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 2月20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

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 2月20日(金)午前9時15
分、10時15分、11時15分

内容 腎臓が気になる人の食生活
相談など

対象 市内在住の人

定員 各1人(申込み順)

集まれ！6～7か月ベビー

とき 2月16日(月)午前9時30
分～11時30分

受付 午前9時から

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 発育・発達・離乳食のほ
な、身体計測、育児相談

対象 平成26年7月・8月生まれ
の児

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

健康診査名および対象	実施日
4か月児健康診査 平成26年10月生まれの児	2月25日(水)
10か月児健康診査 平成26年4月生まれの児	2月24日(火)
1歳6か月児健康診査 平成25年7月生まれの児	2月18日(水)
3歳5か月児健康診査 平成23年9月生まれの児	2月10日(火)

受付 午後1時～1時30分

《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 2月26日(木)

受付 午前9時30分、10時、10時
30分、11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24年12月・平成25年1
月生まれの児

定員 各15人(申込み順)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コッ
プ、タオル、お知らせの通知

在宅医療を考える 市民の集い

幸手市と北葛北部医師会では、
平成26年度在宅医療推進事業の一
環として、在宅医療を考える市民

の集いを開催します。

とき 3月14日(土)午後1時～4
時、15日(日)午前10時～午後
3時

ところ ウェルス幸手

テーマ 「超高齢化社会と病気を
持ちながらも安心して暮らし
ていける社会の実現へ」

参加費 無料

※詳細については、広報さつて3
月号の折込チラシをご覧ください。

愛の献血

とき 2月18日(水)午前9時30
分～正午、午後1時15分～3
時30分

ところ 中央商店会駐車場(勤労
福祉会館隣り)

※献血カードをご持参ください。

※都合により、日時が変更となる
場合があります。

臨床心理士による かるがも相談

「落ち着かない」「コミュニ
ケーションがとれない」など、お
子さんのことで気になることや、
お子さんとの関わりに心配のある
保護者のみなさんの相談を臨床心
理士がお受けしています。

※日程などの詳細については、お
問い合わせください。

健康日本21 幸手計画 (第2次)

防ごう！ロコモ

みなさんはロコモティブシンド
ロームをご存知ですか？

○ロコモティブシンドロームとは

体を動かすために必要な骨や関
節が弱り、日常生活に介護が必要
または、必要になりそうな状態の
ことをロコモティブシンドローム
(通称「ロコモ」)と言います。

○もしかしてロコモかも？

つぎの項目に1つでも当てはま
る場合は、将来介護が必要になる
かもしれません。

①家の中でつまずいたり滑ったり
する。

②横断歩道を青
信号で渡り切
れない。

③2kg(1ℓ)の
牛乳パック2本(程度)の重い
物をして、家まで持ち帰るのが
困難である。

④片足立ちで靴下が履けない。

⑤階段を上がるのに手すりが必要
である。



『手洗い・うがい』でインフルエンザやノロウイルス感染を防ぎましょう！

○せっけんをよく泡立て、ブラシなどを利用して手指を洗いましょう。
○流水で十分すすぎ、ペーパータオルでふき(手指乾燥機で乾燥)、タオルなどの共有は避けましょう。

子宮頸がん・乳がん
集団がん検診

▼集団検診

とき 2月19日(木)、27日(金)

受付 ①午後0時30分～1時

②1時15分～1時45分

※子宮頸がんのみの方は②

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象※	費用
子宮頸がん 20～39歳 40歳以上の偶 数年齢の女性	900円
乳がん 40歳以上の偶 数年齢の女性	40歳代 1,500円 50歳以上 1,300円

※平成26年4月1日現在年齢

申込み 電話または直接健康増進

課へ

▼個別検診

個別検診は、2月28日で終了となります。お早めに医療機関に予約の上、受診してください。

血管いきいき！
高血圧予防教室

高血圧の状態が続くと、脳卒中や心臓病にかかりやすいたことが分かっていきます。血圧を下げるための日常生活のポイントを学びませんか？

とき ①2月20日(金)午後1時30分～3時30分 ②3月5日(木)午前9時30分～午後0時30分 ③12日(木)午前9時30分～11時30分

ところ ウェルス幸手2階第1会議室、調理実習室

内容 ①医師による病態の話、希望者に個別相談 ②栄養講話、調理実習 ③まとめ

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

持ち物 筆記用具

※2日目は、エプロン、三角きん、ふきん3枚、米0.5合

2歳半からの
歯科健診とフッ素塗布

とき 3月12日(木)

受付 午後1時30分、2時、2時30分、3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成20年4月2日～平成24年9月生まれの児

定員 各12人(申込み順)

持ち物 母子手帳

費用 500円

※歯みがきをしてきてください。

※希望者には、身体計測を実施しています。

そのほか

あたまの健康チェック

認知症予防するにはどうしたらよいのか、集団での講座と違い、職員と一緒に個別にじっくりと考えていくことができます。

とき 3月13日(金)午前9時30分～午後4時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 記憶力チェック、介護予防ミニアドバイス(1人約45分)

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 16人(申込み順)

費用 無料

申込み 2月10日(火)から介護福祉課へ(電話申込み可)

問合せ 介護福祉課 ☎(42)843

8・☎(43)5600

- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない。
⑦ 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど、家のやや重い仕事が困難である。
⑧ 介護が必要になった原因
平成26年度、幸手市における介護認定の主な原因は、第1位が骨折・転倒、第2位は脳卒中(脳出血・脳梗塞など)でした。
⑨ 骨折・転倒防止のために
筋力が低下すると関節の負担が大きくなるため、バランスを崩しやすく、小さな段差でも転倒しやすくなります。
日ごろから筋力アップの体操や運動にトライしてみましょう。適度な運動は、心のリフレッシュにもなります。

○ちょっとした時間に
ロコモ予防を！

テレビを見ながらのストレッチはいかがでしょうか？
ストレッチは関節と筋肉を柔軟に保つために有効です。将来の健康と介護の予防のために、ちょっとした時間を見つけ、こまめに体を動かしてみましょう。

○無理は禁物です

治療中の病気やケガ、体調不安がある場合、運動中に痛みを感じた場合はすぐに中止し、医師に相談してください。

ばんきアップ
メニュー

今月は

春菊のナムル風



今月はかみかみメニューの紹介です。春菊はお鍋やお浸しで使うことが多いですが、独特の香りや苦味は加熱せずに生で使うと気になりません。食べ慣れた味とは違った美味しさです。

ナムル風の味付けで、さっぱりといただけます。ちょっとした箸休めにいかがですか？

【材料】2人前

春菊 1/2束 ねぎ 1/3本
にんじん 1/4本 乾燥わかめ 1g
しらたき 25g
ごま油 大さじ1と1/2

【A】

にんにく 1/2片 塩 小さじ1/4
すり白ごま・白ごま 各大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①春菊は葉を食べやすい大きさにちぎって洗う。ねぎは斜め薄切りにして水にさらす。わかめは水で戻し、にんじんは千切りにする。
- ②しらたきは、食べやすい長さに切り、さっと茹でる。
- ③【A】のにんにくはすりおろし、残りの【A】とよく混ぜ合わせる。
- ④①の水気を切り、ごま油で和え、③を加え混ぜ合わせ盛り付ける。

(一人前 142kcal)