いきいき！健康ガイド

市役所の代表電話は☎0480(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）

健康増進課から

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28年11月生まれの児	3月15日(水)
10か月児健康診査 平成28年5月生まれの児	3月14日(火)
1歳6か月児健康診査 平成27年8月生まれの児	3月7日(火)
平成27年9月生まれの児	4月12日(水)
3歳5か月児健康診査 平成25年10月生まれの児	3月8日(水)
平成25年11月生まれの児	4月5日(水)

受付　午後1時～1時30分
内容　内科診察、歯科診察（1歳6か月・3歳5か月児健診のみ）、育児相談など
※対象児には、個別通知しています。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

パパママ教室

対象　市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね7月～9月の人とその夫（1日のみの参加可）

とき		ところ（ウェルス幸手）	内容
4月14日(金)	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
4月27日(木)	午後1時30分～3時30分	検診ホール	歯科医のおはなしと歯科健診（妊婦のみ） 妊婦さんの食生活
5月12日(金)	午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
5月21日(日)	午前9時～正午	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習 パパ準備講座②

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　3月6日(月)、13日(月)、27日(月)、4月10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　3月24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　3月24日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分
内容　食生活相談
対象　市内在住の人
定員　各1人（申込み順）

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき　3月9日(木)
受付　午後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22年4月2日～平成26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
※3～4か月に1回受診できます。
※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。

≪申込み・問合せ≫
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

AEDの貸出し

市では、自治会などが主催・共催・後援・協賛する行事で市民が主催する営利を目的としない行事を行う際に、AEDの貸出しをしています。

条件　行事開催中は、会場に医療従事者または救命講習会の修了者などを配置すること
貸出期間　最長7日間
費用　無料
申請　貸出し希望日の1か月前～2週間前に健康増進課へ
※貸出承認可否決定後、AEDを引き渡します。

▼市内コンビニエンスストアにも設置しています
平成28年度から、市内のコンビニエンスストアにもAEDを設置しました。
緊急時に利用できるよう、設置店舗を確認しておきましょう。
※設置店舗の一覧は、市ホームページに掲載しています。

春の孫育て「今と昔」

こんにちは子育て総合窓口です

問合せ
子育て総合窓口（ウェルス幸手内）
☎(42)8457・FAX(42)2130

だんだんと暖かくなり、お孫さんと近所をお散歩するのに良い季節になりました。
目に見えるものを言葉にして一緒に歩けば、きっと優しく幸せな時間になりますね。

▼子育て今と昔

①離乳食を始めるころまでの水分補給は？

昔
「お風呂や外気浴の後には白湯や麦茶をあげましょう」と盛んに指導されていました。また、果汁も離乳食を始める前の生後3か月ごろからあげ始めていました。

今
小児科医などの調査の結果、離乳食を始める前の赤ちゃんには、おっぱいやミルクだけで十分であること、また、果汁やイオン飲料も甘みが強いため必要ないことが分

『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。

げんきアップメニュー

今月は 菜の花のからし和え

今月はかみかみメニューをご紹介します。

もうすぐ菜の花の美味しい季節になりますね。ほろ苦い味わいが特徴的な菜の花ですが、実はとても栄養価の高い緑黄色野菜です。

βカロチンやビタミンＢ１・Ｂ２、ビタミンＣ、鉄分、カルシウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

菜の花を選ぶ際には、茎が太く、鮮やかな緑の葉で、つぼみが固くしまったものを選びましょう。

【材料】２人分

菜の花　100g（長さ 15cm×5～6 本）
塩　少々
白ごま　3g
めんつゆ　小さじ 2
練りからし　小さじ 1/2

【作り方】

①塩を加えた熱湯で菜の花をゆで、冷水に取って水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
②めんつゆに練りからしを混ぜ合わせ、菜の花を加えてサッと和える。
③器に盛って、白ごまを振りかけてできあがり。　（一人前 63kcal）

予防接種を受けましょう

3月末までに忘れず接種を

それぞれの予防接種の対象要件に該当する人で、まだ接種をしていない人は、早めに接種を受けましょう。

※下記の各要件に該当する人は、３月末まで（二種混合は 13 歳の誕生日の前々日まで）、無料で接種を受けることができます。無料接種の可否などの詳細については、お問い合わせください。

▼麻しん（はしか）・風しん／無料
年長相当児（平成 22 年 4 月 2 日～平成 23 年 4 月 1 日生まれ）

▼二種混合／無料
小学校 6 年生（平成 16 年 4 月 2 日～平成 17 年 4 月 1 日生まれ）

▼高齢者肺炎球菌／ 5,000 円
平成 29 年 3 月 31 日までに 65 歳・70 歳・75 歳・80 歳・85 歳・90 歳・95 歳・100 歳になる人
※今までに 23 価肺炎球菌ワクチンを 1 回接種している場合は対象外になります。
※平成 31 年度以降は、65 歳の人のみが対象となる予定です。

そのほか

あたまの健康チェック

1対1による対面方式の記憶力チェックの結果を基に、介護予防や認知症予防の説明をします。

とき　3月23日（木）午前9時30分～午後4時30分
※1人あたり約45分
ところ　ウェルス幸手検診ホール
内容　認知症予防アドバイス・相談、記憶力チェック
※希望者には、保健師などによる相談もお受けしています。
対象　市内在住の65歳以上の人
定員　24人（申込み順）
費用　無料
申込み・問合せ　介護福祉課☎（42）8438・FAX（43）5600

骨粗しょう症についての市民講演会

とき　3月25日（土）午後1時50分～4時30分
※開場は1時30分
ところ　ウェルス幸手2階研修室
特別講演　「骨粗鬆症をよく知ろう」
演者　金井　優宜氏（東埼玉総合病院埼玉脊椎脊髄病センター）
座長　瀬川　裕史氏（ワイズレディスクリニック理事長）
※そのほか、ロコモ度テスト、骨密度測定、栄養相談、in body検査（体脂肪と筋肉量チェックなど）も実施します。
参加費　無料（事前申込み不要）
共催　北葛北部医師会、帝人ファーマ株式会社
問合せ　東埼玉総合病院地域連携課☎（40）1318

かりました。

②日光浴は必要？

昔「少しずつ日光に当てましょう」と母子健康手帳に書いてありました。

今 日光浴については、紫外線による健康へのダメージを考慮し、母子手帳にも記載されなくなりました。

このように、「あれ!?昔と違う？」と思ったときは、母子健康手帳を見せてもらうと良いのかもしれません。

▼スキンケアは？

季節は春とはいえ、お肌の乾燥は気になります。「クリームは塗っても良いですか？」と聞かれることがあります。肌の乾燥はバリア機能を落としますので、カサカサしていたらこまめにクリームなどで保湿してあげてください。

赤ちゃんのお肌のトラブルについて、医療機関で処方された薬にも関わらず、孫にステロイド剤を使うことを極端に怖がる人がいます。症状を悪化させたり、長引かせたりしないためには、処方された薬を適切に使用し、必要に応じて経過を主治医に相談することが大切です。

※子育てや孫育てについて、心配ごとがありましたら、子育て総合窓口をご利用ください。