

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 1月7日(月)、28日(月)、
2月4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 1月18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 1月18日(金)①午前9時
15分 ②10時15分 ③11時15分

内容 肥満に関する食生活相談

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

▼臨床心理士によるこころの相談

とき 1月25日(金)①午後1時
30分 ②2時45分

内容 こころの不調に関する相談

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

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 1月23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24年9月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 1月22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24年3月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき ①1月16日(水) ②2月
6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 ①平成23年6月生まれの児

②平成23年7月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき ①1月15日(火)、②2月
5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 ①平成21年8月生まれの児

②平成21年9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 1月17日(木)午後1時30
分～3時

ところ ウェ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)

岸田 佳絵氏(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(申込み順)

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎

(42) 8454・FAX(42) 2130

離乳食講習会

とき 2月7日(木)午前9時30
分～11時30分

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 5か月～11か月児の保護者

定員 15人(申込み順)

持ち物 母子手帳、エプロン、三

角きん、ふきん、筆記用具

経産婦ママのついで

とき 2月20日(水)、28日(木)

午前9時30分～11時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 2人目以降の妊娠・出産・

育児のお話、ママ同士の交流会

対象 市内在住の経産婦妊婦

定員 15人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

母親・両親学級

対象 市内在住の初産妊婦で、

出産予定日がおおむね4月～

6月の人

とき	ところ (ウェルス幸手)	内 容
1月24日(木) 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
1月31日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	デンタルチェック お産後のお話
2月8日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	ママの栄養 先輩ママと話そう！
2月19日(火) 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
2月24日(日) 午前9時～正午	第1会議室	両親学級 赤ちゃんのおふる実習
3月1日(金) 午前9時～11時30分	検診ホール	おしゃべり広場 スタイづくり

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

「おせち」の 由来と食習慣

▼「おせち」の由来
みなさんは「お正月」に
欠かせないものの一つ、「お
せち」の由来を知っていま
すか？

現在は、お正月の風物詩
ともいえる「おせち」です
が、もともとは、3月3日
(桃の節句)や5月5日(端
午の節句)といった季節の
節目ごとに、年神様に供え
る祝儀料理のことでした。
節句の祝儀料理には、旬
の食材の生命力を取り入れ
るという意味から、旬の野
菜や魚介類を多用した、あ
る種の薬膳を用意するよう
になりました。やがて、五
節句の中でも1月7日(人
日の節句)が最も大切な節
句であることから、「おせ
ち」は正月料理に限定され、
正月の三が日、もしくは7



『手洗い』でノロウイルス感染を防ぎましょう！

(13)

○せっけんをよく泡立て、ブラシなどを使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)、タオルなどの共用は避けましょう。



がんきアツプ メニュー



今月は
彩り野菜の
ココットオムレツ

今月は、緑黄色野菜を使ったメニューの紹介です。冷蔵庫に余っている野菜など、身近な食材を使い、簡単にできるオムレツです。具材をチーズやニンジン、ブロッコリーなどに替えても作れます。

〔材料〕2人分

ホウレン草	50 g
カボチャ	60 g
ミニトマト	2 個
ウィンナー	1 本
卵	2 個
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量

〔作り方〕

- ①ホウレン草を茹で、水にさらす。水気をしっかり絞り、1 cmの長さに切る。
- ②カボチャは、種をとり、皮をむき5 mm幅程度の薄切りにする。お皿に重ならないように並べ、ラップをかけ電子レンジで2分程度加熱する。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④ウィンナーは5 mm幅に小口切りにする。
- ⑤ボールに卵、塩・こしょうを入れ、しっかり混ぜる。
- ⑥ココット皿にサラダ油を塗り、ホウレン草、カボチャ、ミニトマト、ウィンナーを入れ、溶いた卵を入れる。
- ⑦オーブントースターで15～20分焼く。
(一人前139kcal)

検診内容	と き	対 象	費 用
胃がん検診			800円
大腸がん検診	1月21日(月)	40歳以上の人	300円
肺がん検診	(受付)午前8時～10時50分	50歳以上の人	300円
前立腺がん検診		40歳以上の人	1,000円
肝炎ウイルス検査		40歳以上の人	400円
乳がん検診	1月17日(木) 18日(金) 29日(火)	40歳以上の偶数年齢の人	40歳代 1,500円 50歳以上 1,300円
子宮頸がん検診	(受付)午後0時30分～1時30分	20歳～39歳、40歳以上の偶数年齢の人	900円

※平成24年4月1日現在の年齢

ところ ウェルス幸手検診ホール

集団がん検診

※特定健診時に受診していない人が対象です。

※市民税非課税世帯、生活保護世帯、重度心身障害者医療受給者は無料になりますので(前立腺がん検診は除く)、事前にお問い合わせください。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 1月10日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成18年4月2日～平成22年7月生まれの児

定員 各時間帯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。※希望する人には、身体計測も実施しています。

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14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22年12月～平成23年1月生まれの児

定員 各時間帯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

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

無料予防接種

つぎに該当する人は、3月末まで(二種混合は13歳の誕生日の前々日まで)無料で予防接種が受けられます。まだ予防接種を受けていない人は、3月末までに接種を受けましょう。詳細については、健康増進課へお問い合わせください。

対象 麻しん(はしか)・風しん／年長児、中学校1年生、高校3年生相当の年齢の人
二種混合／小学校6年生
子宮頸がん予防ワクチン／中学校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、平成24年3月末までに初回接種を済ませている人のみ)

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

日にかけての松の内の期間に食べるものとして定着しました。

「おせち」は年神様に供えるための祝儀料理であるとともに、家族の繁栄を願う縁起物の家庭料理でもあります。日持ちする材料で作っており、料理一品ごとに縁起の良い意味が込められています。

▼年初めに食生活チェック「おせち」の由来にもあるよう、古くから私たちは「食」を大切にしてきました。健康な生活を送る上で「食」は切っても切れないものです。幼いころから培われた食習慣を変えるのは難しいものですが、いま一度見直すことで栄養の偏りといった改善点を発見できるかもしれません。

○一年の計は元旦にあり
○一日の計は朝にあり

健康で健やかな一年を過ごすためにも、新しい年の始まりに、自分自身の「食習慣」を見直してみませんか？

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130