

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)
(開庁日は土曜、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



集団がん検診

とき 12月11日(木)
受付 午前8時～10時30分
ところ ウェルス幸手検診ホール

検診内容	対象 (4月1日現在年齢)	費用
胃がん検診	40歳以上の人	800円
大腸がん検診		300円
肺がん検診		
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円
肝炎ウイルス検診	39・40歳の人 過去に受診したことがない人	400円
歯周疾患検診	40・45・50・55・60・65・70歳の人	無料

※国民健康保険の特定健診時に受診していない人が対象です(要事前申込み)。

※40・45・50・55・60歳の方は大腸がん検診が無料になります。

※市民税非課税世帯、生活保護世帯

乳がん・子宮頸がん検診

とき 12月15日(月)
受付 ①午後0時30分～1時
②午後1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 乳がん／40歳以上の偶数年齢の女性

子宮頸がん／20歳～39歳および

40歳以上の偶数年齢の女性

※年齢は、4月1日現在年齢

費用 乳がん／1500円(40歳代)、1300円(50歳以上)

子宮頸がん／900円

申込み 受付中(電話申込み可)

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 12月15日(月)、22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 12月19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

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 12月19日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 血圧が気になる人の食生活相談など

定員 各1人(申込み順)

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 12月18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10月・11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

《申込み・問合せ》
健康増進課
☎(42) 8421・FAX(42) 2130

集まれ！6～7か月ベビー

とき 12月8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・離乳食のほなし、身体計測、育児相談

対象 平成26年5月・6月生まれの児

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8月生まれの児	12月17日(水)
10か月児健康診査 平成26年2月生まれの児	12月16日(火)
1歳6か月児健康診査 平成25年5月生まれの児	12月10日(水)
3歳5か月児健康診査 平成23年7月生まれの児	12月9日(火)

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。

健康日本21 幸手計画 (第2次)

インフルエンザ注意報

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。典型的なインフルエンザの症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、のどの痛み、咳、鼻水などもみられます。乳幼児や高齢者、免疫力の低下している人がかかると、肺炎や気管支炎などの合併症を併発して重症化する場合があります。

もし、「インフルエンザかな」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザから身を守るために

＜予防接種＞

予防接種を受けてから抵抗力が付くまで2週間程度かかりますので、流行時期を考えると11月末までの接種をお勧めします。

ピークを迎える1月末ごろに向け、早めに接種を済ませておきましょう。

食生活改善推進員協議会

ところ ウェルス幸手調理実習室

▼知っておいしいコバトン健康メニューを作ろうの会

とき 12月9日(火)午前9時30分～午後0時30分

内容 講話、調理実習

定員 20人(申込み順)

持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、タオル、筆記用具

▼冬休み親子クッキング教室

とき ①平成27年1月6日(火)、

②7日(水)午前10時～午後1時

内容 親子で話そう！食育！簡単！親子で調理実習

対象 市内在住の小学生とその親

①上高野、さかえ、長倉、行幸小学区 ②権現堂川、さくら、幸手、八代、吉田小学区

定員 各15組(申込み順)

参加費 1人2000円

予防接種はお済みですか

つぎに該当する人で、まだ接種

をしていない人は、平成27年3月末までは無料ですので、忘れずに接種しておきましょう。

▼麻しん(はしか)・風しん2期

対象 平成20年4月2日～平成21

年4月1日生まれ(年長相当児)

▼二種混合

対象 平成14年4月2日～平成15年

4月1日生まれ(小学校6年生)

▼日本脳炎(特例対象者)

積極的勧奨の差控えにより、接種機会を逃した人は、計4回のうちの不足分が接種できます。

対象 平成7年4月2日～平成19

年4月1日生まれの20歳未満の人(ただし、第2期(4回目)の接種は、9歳以上の人)

の接種は、9歳以上の人)

そのほか

いきいきクラブ教室

とき 平成27年1月9日～3月27

日毎週金曜日午後1時30分～

3時(2月6日は正午～午後2

時30分)

ところ ウェルス幸手2階トレーニング室

内容 かんたん筋トレ、脳トレな

どのほか、ロコモ講座、栄養

改善講座、口腔講座

対象 市内在住の65歳以上の人

※初めて参加する人を優先

定員 20人(申込み順)

参加費 無料

持ち物 運動靴(室内用)、タオル、飲み物

申込み 12月19日(金)までに印鑑

を持参の上、介護福祉課へ

※健康チェックアンケートあり

問合せ 介護福祉課 ☎(42)843

8・ ☎(43)5600

あたまたの健康チェック

1対1の対面方式で簡単な質問

に答え、そ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 平成27年1月23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 12月10日(水)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

しょう。

なお、接種の効果は、約5か月

程度であるため、毎年接種してお

く必要があります。

＜外出時の注意＞

インフルエンザは空気中に拡散

されたウイルスによって感染しま

すので、なるべく人混みを避ける

ようにしましょう。

外出時にはマスクを着用するよ

うにし、帰宅

時の手洗い・

うがいを徹底

しましょう。

＜室内の環境＞

インフルエンザウイルスは、低

温で乾燥した環境を好みます。ま

た、空気が乾燥すると、のどの粘

膜の防御機能が低下して、ウイル

スに感染しやすくなります。室内

では加湿器などを使って、適切な

湿度(50%～60%)を保つことが効

＜日ごろの健康管理＞

免疫力が低下しているときは、

特に感染しやすく、重症化するお

それがあります。日ごろから十分

な栄養と休息を取り、抵抗力を付

けておくことも大切です。

インフルエンザの感染を広げな

いたためにも、一人ひとりが「かか

らない」「うつさない」対策を実践

しましょう。

ばんきアップメニュー



今月は
具だくさん焼きおにぎり

今月は、簡単朝食メニューの紹介です。食欲がないときなどにピッタリ。

栄養満点の具だくさんおにぎりを焼きおにぎりにしました。しらす干しやチーズには、骨や歯の健康に必要なカルシウムが多く含まれます。

鮭フレークやわかめなど、ほかの具に変えてもおいしく食べられます。

【材料】2人分

ご飯 360g しらす干し 20g
こねぎ 4本 プロセスチーズ 40g
しょうゆ 適宜 サラダ油 適宜

【作り方】

- ①こねぎは小ぐち切りに、プロセスチーズは8mm程度の角切りにする。
- ②温かいご飯に、しらす干し、切ったこねぎを入れ混ぜておく。
- ③4等分したご飯をラップに広げ、具のチーズを入れてしっかり握り、20分程度、表面を乾燥させる。
- ④薄く油を引いたアルミホイルに乗せ、オーブントースターで片面6分ずつ焼いた後、もう一度片面だけにしょうゆを塗り1～2分焼く。

(1人前 384kcal)