

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 4月9日(月)、16日(月)、23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 4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(栄養)相談

とき 4月20日(金) ①午前9時15分から ②10時15分から ③11時15分から

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 4月25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12月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 4月24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23年6月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 4月10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22年9月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 4月17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11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 4月19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 電話または子育て支援課へ

問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

子宮頸がん・小児用肺炎球菌 ヒブ予防ワクチン無料接種

平成25年3月末まで無料で接種が受けられます。

対象 子宮頸がん／中学1年生／高校2年生相当の年齢の人(ただし、高校2年生相当の年齢の人は、平成24年3月31日までに初回接種を済ませている人)

小児用肺炎球菌・ヒブ／生後2か月～4歳児(5歳になる前々日まで)

※詳しくは健康増進課へお問い合わせください。

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 5月24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

対象 平成18年4月2日～平成21年11月生まれの児

定員 各時間帯12人

持ち物 母子手帳、フッ素塗布カード

料金 500円

※歯みがきをしてきてください。ご希望の人には、身体計測を実施しています。

※半年に1回受診できます。

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 4月19日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時 ③10時30分 ④11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成22年2月～3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

健康日本21 幸手計画

がん検診・特定健診を 受けましょう

▼検診を受けましょう

昔は不治の病のように言われていたがんも、今は早期発見・治療で治る病気になってきています。国は受診率50%を目標にしていますが、まだまだ程遠い状況です(左表参照)。積極的に検診を受けるようにしましょう。

▼平成22年度 幸手市がん検診受診率

検診種目	受診率
子宮がん	15.80%
乳がん	13.40%
大腸がん	10.20%
肺がん	10.40%
胃がん	8.80%

▼がん検診

市では、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮がん検診を実施



げんきアップ メニュー



今月は
冷凍野菜とツナの
炊きこみご飯

今月は、冷凍野菜と米を使った簡単朝食メニューを紹介します。朝からきちんと活動するためには朝食を食べて体温を上昇させておく必要があります。朝食から力 راもらい笑顔で一日をスタートさせましょう♪お弁当にも活用できますよ。

【材料】2人分

米 1合
ミックスベジタブル(冷凍) 50g
ツナ缶 40g (1/2缶)
調味料
酒 小さじ1杯
塩 小さじ1/5杯
しょうゆ 小さじ1杯

【作り方】

①炊飯器の内釜に米を入れて、1合の線より少し上まで水を加え30分浸水する。ツナは油をきっておく。

②米にツナ、ミックスベジタブル、調味料を加えて混ぜ、炊飯する。

(一人前325kcal)

※5月30日(水)にヘルシークッキング「見えない油を知る教室」を実施します。詳しくは5月号の広報紙でお知らせします。

問合せ

健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

ポリオ予防接種

とき 4月5日(木)、6日(金)、11日(水)、12日(木)、予備日5月11日(金)

受付 午後1時～1時30分

※診察は午後1時30分から。

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 1回目/平成23年7月1日～12月31日生まれの児

2回目/平成23年1月1日～6月30日生まれの児

※対象児には通知書を郵送します。通知書が無い場合は健康増進課で予約をしてください。

※会場へは、日ごろの様子がかかる保護者が同伴してください。保護者が同伴できない場合は委任状が必要です。

※つぎに該当すると思われる人は、主治医の診断書または意見書が必要です。

見書が必要で

受付 5月10日(木)から6月15

日(金)まで

※土曜・日曜、祝日は除きます。

必要書類 申請書、医療意見書、生計中心者の所得税関係証明書など

問合せ 幸手保健所☎(42)1101・FAX(43)5158

子宮頸がん・乳がん集団検診

とき 5月15日(火)、6月27日(水)

受付 午後0時30分～1時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 子宮頸がん/20～39歳および40歳以上の偶数年齢の人

乳がん/40歳以上の偶数年齢の人(平成24年4月1日現在)

費用 子宮頸がん/900円

乳がん/40歳代 1500円

50歳以上 1300円

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み 4月2日(月)から電話または健康増進課へ

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平成24年7月～9月の人

「特定健診」はピンとこなくとも「メタボ健診」と言うところも多々あります。保険者が実施する糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防のための健診です。国民健康保険(以下、国保)に加入している人は、がん検診も同時に受診できます。申込みなどの詳細は本号6・7頁をご覧ください。国保以外の人は、それぞれご加入の医療保険者にお問い合わせください。

▼健診後メニュー

市では、がん検診で要精密検査未受診の人への連絡や、特定健診を受けた人への結果説明も行っています。毎年の受診で自分の健康管理に役立ててください。

※国保以外の人も成人健康相談が利用できます。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130