

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



## 乳幼児健康診査

健康診査名および対象	実施日
4か月児健康診査 平成27年11月生まれの児	3月23日(水)
10か月児健康診査 平成27年5月生まれの児	3月25日(金)
1歳6か月児健康診査 平成26年8月生まれの児	3月15日(火)
3歳5か月児健康診査 平成24年10月生まれの児	3月8日(火)

ところ ウェルス幸手検診ホール

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、個別通知していただきます。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

## 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7日(月)、14日(月)、28日(月)、4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 3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 3月18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)

## 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

と き	と ころ (ウェルス幸手)	内 容
4月14日(木)	機能回復訓練室	産婦人科医のお話
4月23日(土)	調理実習室	妊娠中の栄養(調理実習) パパ準備講座①
5月13日(金)	機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
5月19日(木)	検診ホール	歯科医のおはなしと 歯科健診(妊婦のみ)
5月22日(日)	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習 パパ準備講座②

※1日のみの参加も可

## 2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 3月10日(木)

## 救急電話相談

急な病気やけがに關し、対処法や受診の必要性について、看護師が相談に応じています。

### ▼小児救急相談

専用ダイヤル

プッシュ回線、ひかり回線など ☎#8000

ダイヤル回線、IP電話など

☎048(833)7911

相談時間 月曜～土曜日/午後7時～翌朝午前7時

日曜、祝日、年末年始/午前7時～翌朝午前7時

### ▼埼玉県大人の救急相談

専用ダイヤル

プッシュ回線、ひかり回線など ☎#7000

ダイヤル回線、IP電話など

☎048(824)4199

相談時間 午後6時30分～10時30分

分



できることから 始める「食育」

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることをいいます。

「食育」と聞くと、「子どもを対象にした教育」をイメージする人が多いかもしれませんが、

しかし、食育は老若男女、つまり、栄養を取り体を維持する私たち全員に関係しているものです。

現在はもちろん、将来にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るためにも、「食育」について考えてみましょう。

### ▼食育が必要とされる現状

食の安全性、栄養バランスの乱れ、孤食、食文化の継承の機会の減少など、さまざまな問題が取り上げられています。

家庭、地域、教育、行政などが手を取り、協力し合い、これらの問題に向き合うことが必要です。

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。
※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。

▼麻疹(はしか)・風しん/無料

年長相当児(平成21年4月2日~平成22年4月1日生まれ)

▼二種混合/無料

小学校6年生(平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれ)

▼水痘/無料(接種回数1回)

1歳児・2歳児

※すでに、任意接種として接種している場合は、残りの回数が対象

※今までに、水痘にかかったことがある場合は対象外

▼高齢者肺炎球菌/5,000円

平成28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1回接種している場合は対象外



げんきアップメニュー



今月はフルーツポンポン

今月はヘルシーおやつを紹介します。寒天に多く含まれる食物繊維には、便秘解消や、血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。

寒天は常温では溶けないため、行楽のおやつにもぴったりです。

【材料】4人分(8個分)

- フルーツ缶 1缶
粉寒天 2g
砂糖 大さじ2
レモン汁 大さじ1

【作り方】

- ①フルーツ缶は、果実とシロップに分け、果実は食べやすい大きさに切る。シロップは、水と合わせて250mlにしておく。
②鍋に、シロップと水を合わせたものと粉寒天を入れ、よく混ぜ、中火にかける。細かな泡が立ち、沸騰して2分経ったら、砂糖を入れ、煮溶かす。火を止めレモン汁を加え混ぜる。
③小さめのココットにラップを敷き②の寒天液大さじ2と切った果実を入れる。
④ラップを茶巾状に絞って輪ゴムなどで留め、冷蔵庫に入れて冷やし固めて、できあがり。

(一人前 84kcal)

臨床心理士によるかるがも相談

「落ち着きがない」「コミュニケーションが取れない」「言葉がゆっくり」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なことはありませんか?
臨床心理士が、保護者のみなさんの相談をお受けしています。
※日程などの詳細については、お問い合わせください。

そのほか



あたまたの健康チェック

簡単な質問に答えるだけで、「もの忘れ」など、あたまたの健康チェックができます。

1対1の対面方式で10分程度の記憶力チェックを行い、その結果を基に介護予防や認知症予防についてご説明します。
半年~1年に1回程度、定期的にチェックを受け、健康なときから認知症予防に取り組んでいきましょう。

とき 3月22日(火)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 記憶力チェック、介護予防ミニアドバイス

※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歳以上の入

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

今食べているものは誰が育てたものでしょうか?

食材は誰が育て収穫し、どのようにして運ばれてきたものか、考える機会は少ないと思います。食材が私たちの口に運ばれるまでには、生産、加工、流通など、さまざまな過程があります。それらを知り、考えながら食することは、食の安全性について考える良い機会になります。

「家庭の味」はありますか?

家庭の味を、親から子、子から孫へと伝えていくことも、食育の一環です。一緒にご飯を作り、食べることで「おいしくできたね」など、会話も弾みます。会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気になってくれます。



「食」に感謝をする気持ちを育みましょう

「いただきます」という言葉には、食材に対しての感謝、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められています。日常の食事の中でも感謝の心を忘れず、食の大切さをもう一度見直し、身近にできることから少しずつ「食育」を始めましょう。