

『手洗い・うがい』でインフルエンザ感染を防ぎましょう！

インフルエンザ予防のために、手洗いと咳エチケットを徹底しましょう。
「かからない」、かかっても「うつさない」の姿勢がインフルエンザ予防には大切です。



いきいき！健康ガイド



2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 1月19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7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

※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。

※3～4か月に1回受診できま

す。

2歳児歯みがきレッスン

とき 2月9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 6か月～小学校就学前の児

※平成26年12月・平成27年1月生

まれの児には、個別通知して

います。

定員 各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

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9月生まれの児	1月18日(水)
10か月児健康診査 平成28年3月生まれの児	1月24日(火)
1歳6か月児健康診査 平成27年6月生まれの児	1月17日(火)
3歳5か月児健康診査 平成25年8月生まれの児	1月12日(木)

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。

離乳食講習会

とき 2月10日(金)午前9時30

分～11時30分

受付 9時15分から

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 3か月～6か月児の保護者

定員 15組(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

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 1月16日～2月6日毎週月

曜日

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

《申込み・問合せ》

健康増進課

☎(42)8421・FAX(42)2130

とき	ところ (ウェルス幸手)	内容
1月20日(金)	機能回復訓練室	産婦人科医のお話
1月28日(土)	調理実習室	妊婦の栄養(講話・調理実習)、産後のお話
2月10日(金)	機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
2月16日(木)	検診ホール	歯科医師のお話と歯科健診
2月19日(日)	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習

※1日だけの参加もできます。

パパママ教室

対象 市内在住の妊婦で、出産

予定日がおおむね平成29年4

月～6月の人

とき 1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
定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 1月20日(金)午前9時15

分、10時15分、11時15分

定員 各1人(申込み順)

健康日本21 幸手計画 (第2次)

体重増えていませんか？

新年を迎えました。みなさんは
忘年会・新年会などでついつい食
べすぎ飲みすぎが重なり、体重が
増えてしまってますか？
体重は健康のバロメーターの一
つです。毎日決まった時間に体重
計に乗るようにしましょう。

▼あなたの標準体重は？

あなたの身長と体重から、体格
指数(BMI値)を計算してみま
しょう。

BMI値
＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
(例)
体重56kg、身長160cmの場合
56÷1.6÷1.6＝21.9

標準体重	18.5以上25未満
肥満	25以上
適正体重	22

※成人に限る。
※標準体重の範囲内でも、急激に体
重が増えることは、体に大きな負
担がかかります。





高齢者肺炎球菌定期予防接種はお済みですか？

平成 28 年度の対象者で接種を希望する人は、3 月末までに忘れずに接種しましょう。毎年度、対象が異なるため、機会を逃さないようにご注意ください。なお、平成 31 年度以降は 65 歳の人のみ対象となる予定です。

対象 ①右記年齢対照表に該当する人

②接種日時点で、60 歳以上 65 歳未満で、
心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全で身体障害者手帳 1 級相当の人(身体障害者手帳を医療機関に提示)

※健康増進課へ申し込み、予診票を受領後、医療機関に予約の上、接種してください。

費用 5,000 円

＜年齢対照表＞

65 歳	S26. 4. 2～S27. 4. 1 生
70 歳	S21. 4. 2～S22. 4. 1 生
75 歳	S16. 4. 2～S17. 4. 1 生
80 歳	S11. 4. 2～S12. 4. 1 生
85 歳	S 6. 4. 2～S 7. 4. 1 生
90 歳	T15. 4. 2～S 2. 4. 1 生
95 歳	T10. 4. 2～T11. 4. 1 生
100 歳	T 5. 4. 2～T 6. 4. 1 生

ばんきアップ メニュー



かぼちゃのサブジ

今月は

今月は、野菜たっぷりメニューです。
サブジはインド料理の一種で野菜の蒸し煮です。かぼちゃと玉ねぎの甘味と、ミニトマトの酸味が絶妙な味を引き出します。かぼちゃは焦げやすいため、弱火でじっくり加熱してください。

【材料】2 人分

かぼちゃ(種とわたを除く) 200 g
玉ねぎ 1/2 個 ミニトマト 4 個
サラダ油 小さじ 2
クミン 小さじ 1/2
塩 小さじ 1/3

【作り方】

- ①かぼちゃは 2cm 角に切る。玉ねぎは縦半分にし、繊維に逆らうように切る。ミニトマトは半分にしておく。
- ②鍋に油を引き、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③かぼちゃ、ミニトマト、クミン、塩を入れ、さっと炒め、水大さじ 1 を入れ、ふたをして弱火で 5 分煮る。
- ④ふたを開け、木べらで底をこするよう全体をかき混ぜ、さらに弱火で 5 分加熱。これを 1～2 回繰り返す。
- ⑤かぼちゃに火が通ったらできあがり。
(一人前 110kcal)

対象 市内在住の 20 歳以上の人

内容 管理栄養士の講話、調理実習

室、調理実習室

ところ ウェルス幸手第 1 会議

とき 1 月 31 日(火) 午前 9 時 30

分 午後 0 時 30 分

女性に特に気になる骨粗しょう

症。基本的な予防方法を一緒に学

んでみませんか？

骨粗しょう症予防教室

対象 平成 28 年 7 月・8 月生まれ

の児

内容 発育・発達・離乳食のお話、

身体計測、育児に関する相談

ところ ウェルス幸手検診ホール

とき 2 月 13 日(月) 午前 9 時 30

分 11 時 30 分(受付は 9 時から)

集ま

6、7 か月ベビー

！

とき 1 月 26 日(木) 午前 9 時 30

1 対 1 の対面方式で 10 分程度の

記憶力チェックを行い、結果を基

に介護予防や認知症予防のアドバ

イスをします。

あたまの健康チェック

そのほか

※都合により、日時が変更となる

場合があります。

※献血カードをご持参ください。

ところ 市役所本庁舎 1 階ロビー

とき 1 月 10 日(火) 午前 10 時 11

時 45 分、午後 1 時 4 時

愛の献血

定員 25 人(申込み順)

持ち物 エプロン、三角きん、ふき

ん 3 枚、米 0・5 合、筆記用具

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

8 7 7

島家 ☎(44) 2 8 5 5・FAX(44) 2

参加費 無料(事前申込み不要)

問合せ グループホームつどい小

内容 認知症予防体操、相談など

対象 認知症の当事者とその家族

のほか、どなたでも

ところ グループホームつどい小

島家(東 1-14-6)

とき 1 月 14 日(土) 午後 1 時 30

分 3 時 30 分

おれんじかふえ

8・FAX(43) 5 6 0 0

申込み 電話または介護福祉課へ

問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8 4 3

費用 無料

定員 24 人(申込み順)

対象 市内在住の 65 歳以上の人

分 午後 4 時 30 分(45 分/人)

ところ ウェルス幸手検診ホール

定員 24 人(申込み順)

費用 無料

申込み 電話または介護福祉課へ

問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8 4 3

健康増進課で行う食生活相談では、管理栄養士が相談者に合わせた健康づくりの方法を提案しています。ぜひ、ご利用ください。

○運動

- ・早歩き(速歩) 24 分
- ・ジョギング 14 分
- ・水泳(クロール) 13 分
- ・体操 29 分

・板チョコ 1 枚 1/3 枚

- ・ビール(中びん) 1/2 本

○食事・間食・アルコール

- ・ごはん(茶碗) 2/5 杯
- ・切りもち 1 個
- ・大福(小) 1 個

▼100 キロカロリーの目安

1 日あたり約 2000 ～ 2500 キロカロリー分のエネルギーを減らすことを心がけてみましょう。

▼1 か月でマイナス 1 kg

体に負担をかけずに成功しやすい減量の目安は 1 か月で 1 kg (7000 キロカロリー) です。そこで、食事と運動を組み合わせ、

1 日あたり約 2000 ～ 2500 キロカロリー分のエネルギーを減らすことを心がけてみましょう。

▼食事の抜くことの落とし穴

「食事を抜けばすぐに体重は減る」、そう考えている人はいないでしょうか？ 食事を抜くと、食事を元に戻したときに体に脂肪が付きます。また、必要な栄養が不足し、筋肉量の減少・貧血・骨粗しょう症などを招くこともあります。