

いきいき！健康ガイド



ヘルシーワッキング教室

管理栄養士の講話や調理実習を交えて、この機会に食から健康を見直してみませんか。

とき 9月12日(金)午前9時～午後12時30分

ところ ウェルス幸手

対象 市内在住で20歳以上の
定員 20人(先着順)

持ち物 三角巾、エプロン、ふき
ん、米0.5合、筆記用具
申込み 8月1日(金)から健康

増進課窓口または電話にて

問合せ 健康増進課 ☎(42) 84

21・FAX(42) 2130

2歳半からの歯科

健診とフッ素塗布

とき 8月21日(木)

ところ ウェルス幸手検診ホール
受付時間 ①午後1時30分

②2時 ③2時30分 ④3時
内容 歯科健診、フッ素塗布
対象 平成14年4月2日～平成

節目(骨密度・歯周病)検診

気づかないうちに進行するのが骨粗鬆症と歯周病です。「歯の間にものがはさまる」、「臭が気になる」、「歯ぐきが腫れる」人はいませんか？歯周病が原因かもしれません。5年に一度の検診です。この機会をお見逃しなく!!

ところ ウェルス幸手

対象 平成20年4月1日現在で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の市民

定員 各日60人

費用 歯周病検査(歯科健診)、血管年齢測定/無料
(※血管年齢測定のみでの受診はできません。)
骨密度測定(女性のみ)/300円

用意する物 歯周病検診受診者は歯ブラシ、うがい用コップ

申込み 8月25日(月)から健康増進課へ

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

とき	内容	受付
11月27日(木)	【男女共通】歯周病検診、血管年齢測定(希望者) ※骨密度測定はありません	①午後1時
11月28日(金)	【男性】歯周病検診、血管年齢測定 【女性】歯周病検診、骨密度測定	②午後1時30分
11月29日(土)	※歯周病検診または骨密度測定のみでも申込み可	③午後2時
11月30日(日)		④午後2時30分

18年2月生まれの児

定員 各12人

用意するもの 母子手帳

料金 500円

※歯みがきをしてきてください。

ご希望の人に健康相談(身体測定、育児相談)を実施します。

受診したお子さんには使用した歯ブラシと歯科医師会より歯みがきシールをプレゼント。

※受診は半年に1回が目安です。偶数月に実施しますのでご利用ください。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

栄養相談

とき 8月15日(金)午前9時15分～正午

相談者 大山廣子氏(管理栄養士)

内容 栄養に関する相談

対象 市内在住の人

定員 3人(申込み順)

用意する物 健康手帳

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

こころの相談

とき 8月1日(金)①午後1時

15分から ②午後2時15分から

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 こころの不調を感じている人やその家族に、精神科医が相談に応じます

対象 市内在住の人

定員 2人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

肝炎ウイルス検査

とき 11月29日(土)、30日(日)

受付 午後1時～2時30分

ところ ウェルス幸手

対象 市内在住で40歳の人
※41歳から76歳で平成14年度以降に肝炎ウイルス検査を受診していない人は受けられます。

費用 300円
申込み 8月25日(月)から健康増進課窓口または電話にて

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

離乳食講習会

とき 9月3日(水)午後1時30分～3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

対象 生後5か月～11か月児の母親

定員 15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、三角きん、エプロン、ふきん、筆記用具

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

市民の手作り

ウォーキングマップ

幸せロードマップ完成!!

▼全部で6コース

1月から始まった幸せロードマップ作り講座。約半年の期間を経て、ようやく完成しました。作成したのは講座に参加した「幸手てくてく探検隊」の市民40人です。マップは2種類、計6コースを紹介しています。歩く習慣のない人に歩くきっかけ作りを、また、歩いてもらうように、幸手の歴史や自然を感じられる情報も掲載しました。マップに掲載しきれなかった季節感や見所は、あなた自身でぜひ見つけてみてください。

▼幸手市民の平均歩数は増えている?減っている?

答えは「減っている」です。

平成19年の幸手市民の平均歩

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 8月6日(水)

受付時間 ①午前9時30分

②午前10時 ③午前10時30分

④午前11時

内容 身体測定、育児相談、歯科
衛生士による歯みがき指導

対象 平成18年6月、7月生ま
れの児

定員 各15人(申込み順)

用意するもの 母子手帳、歯ブラシ、
コップ、タオル、お知らせの通知など

問合せ 健康増進課☎(42)84
21・FAX(42)2130

健康相談

【ウェルス幸手】

▼母子健康相談

とき 8月4日(月)、18日(月)、

25日(月)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 8月15日(金)午前9時30
分～11時

内容 検尿・血圧測定など

問合せ 健康増進課☎(42)84
21・FAX(42)2130

【老人福祉センター】

とき 8月20日(水)午前10時30
分～11時30分

内容 健康相談および指導

対象 60歳以上の人

問合せ 老人福祉センター☎FAX
(47)1126

定期健康診査

▼4か月児健康診査

とき 8月27日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成20年4月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 8月26日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成19年10月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 8月19日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など

母 親 学 級 (プレママ応援講座)

みんなで赤ちゃんを迎える準備をしま
せんか。

ところ ウェルス幸手

定員 30人(申込み順)

対象 出産予定日がおおむね平成20年12
月～平成21年2月の妊婦

用意するもの 母子手帳、筆記用具など

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421

FAX(42)2130
※8月31日(日)は両親学級です。お父さ
んも一緒にどうぞ。

期 日	時 間	内 容
8月20日(水)	午後1時20分 ～3時30分	産婦人科医のお話
8月22日(金)	午後1時～4時	お産の準備と妊婦 体操
8月31日(日)	午前9時～正午	両親学級(赤ちゃん のおふろ実習)
9月4日(木)	午後1時20分 ～3時30分	デンタルチェック 先輩ママと話そう!
9月11日(木)	午後1時20分 ～3時30分	ママの栄養 まとめ

対象 平成19年1月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 8月5日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など

対象 平成17年3月生まれの児

※会場はいずれもウェルス幸手
検診ホール。

問合せ 健康増進課☎(42)84
21・FAX(42)2130

ばんきアップ メニュー



今月はー
トマトカップの
チーズのせ焼き

今月は簡単朝食メニューです。

夏野菜の代表『トマト』を丸ごといた
だける一品。夏バテ防止にはまず朝食をし
っかりとすることが重要です。火を使わず簡
単に調理できるので、ぜひチャレンジを!!

【材料】2人分

トマト 大2個
ツナ缶 小1/2缶
玉ねぎ 1/8個
マヨネーズ 大さじ1
塩・こしょう 少々
とろけるチーズ 1枚

【作り方】

- ①トマトのヘタを切り落とし中身をくり
抜く。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ツナは油を軽くきって、玉ねぎ・マヨ
ネーズと和え、塩こしょうをふり味を
整える。くり抜いたトマトの中身も少
々加える。
- ③くり抜いたトマトに②で作った具を詰
め、チーズをのせる。深さのある耐熱
皿に入れ、オーブントースターで10分
ほど焼く。(120kcal)

▼幸せロードマップ



http://www.city.satie.lg.jp/
※印刷部数は2種類、各1
万500部です。
問合せ 健康増進課☎(42)
8421・FAX(42)2130

▼つぎの場所で配布しています
市役所保険年金課、ウェ
ルス幸手情報コーナーおよ
び健康増進課、各公民館
また、近日中に市ホーム
ページから順次印刷できる
ようになります。

数は5844歩でした。6年
前より約400歩減少してい
ます。
健康のために勧められて
いる歩数は1日9千～1万
歩。いきなり1万歩を目指
さなくても、まず1000
歩(時間にして約10分)増や
してみるところから始めて
みませんか。エレベーター
ではなく階段を使う、おつ
かいは歩いて…。毎日の生
活の中に歩くチャンスはた
くさんあるものです。