

いきいき！健康ガイド



健康相談

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 6月3日(月)、17日(月)、24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

※6月24日(月)は西公民館で実施します。

▼成人健康相談

とき 6月21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 6月21日(金)①午前9時15分から ②10時15分から ③11時15分から

内容 コレステロールが気になる人の食生活相談など

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

乳幼児発達相談

とき 6月20日(木)午後1時30分～3時

ところ ウエ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)

津志田 佳那氏(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・問合せ 子育て支援課 ☎(42) 8454・FAX(42) 2130

とき 6月20日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11時

ところ ウエルス幸手検診ホール

2歳児健康相談と歯みがき指導

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23年4月～5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

乳幼児健康診査

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 6月26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25年2月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 6月25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24年8月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 6月19日(水)

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23年11月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 6月18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1月生まれの児

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

愛の献血

とき 6月19日(水)午後1時30分～4時

ところ 東武丸山病院

※献血カードをお持ちの人は持参してください。

※都合により日時が変更となる場合があります。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

見えない油を知る教室

とき 6月14日(金)午前9時30分～午後0時30分

ところ ウエルス幸手調理実習室

内容 栄養講話、調理実習

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20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

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

いい歯でスマイル！

6月4日(火)～10日(月)の1週間は『歯と口の健康週間』です。

歯や口の中にトラブルを抱えていると、なんだか気分も重くなり、口を開けて笑うのも気後れしてしまいますね。

▼6月4日は「むし歯予防デー」

むし歯は、口の中のミュータンス菌が歯垢を作り、食べ物に含まれる糖質を分解して酸を出し、歯を溶かすことによりできてしまいます。

むし歯の予防策として、糖分を多く含むものを食べ過ぎないことや毎日の歯磨きは不可欠です。また、より予防効果を高めるためにフッ素塗布も有効です。

▼フッ素入り歯磨き粉を選ぶ！

フッ素入り歯磨き粉を使用することで、むし歯の原因となる歯垢を取り除くだけでなく、フッ素の効果により歯質の強化や酸産生能の抑制、歯の再石灰化などが期待できます。

健康日本21 幸手計画



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)



げんきアップメニュー

今月は
スナップえんどうと
えびの塩炒め



今月は、野菜を摂れる副菜の紹介です。スナップえんどうを使ったシンプルな塩味の炒め物です。ほどよい甘みと歯触りを存分に楽しめる一品です。

【材料】2人分

スナップえんどう 200 g
むきえび 80 g
にんにくみじん切り 1 かけ
サラダ油 大さじ 1
酒 大さじ 1 塩 小さじ 1/3
こしょう 少々 ごま油 少々
＜下味＞
酒 小さじ 1/2 塩 少々
片栗粉・サラダ油 小さじ 1

【作り方】

- ①スナップえんどうは筋を取る。えびは背わたを取り、ボールに入れ、下味の材料を順に加え全体に絡ませる。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったらえびを加え炒める。
- ③えびの色が変わったら、スナップえんどうを加え酒を回し入れ1分炒める。
- ④スナップえんどうが、色鮮やかになったら塩、こしょう、ごま油を加えて全体を混ぜ合わせて器に盛る。
(一人前 76kcal)

対象 市内在住の40歳～64歳の人
※この運動教室を受講したことが
ところ ウェルス幸手トレーニング室
とき 7月23日(火)～9月24日
(火)午前9時30分～11時30分
(全8回)

さわやか運動教室

定員 15人(申込み順)
持ち物 タオル、飲み物、運動で
きる服装、運動靴(屋外用)
申込み・問合せ 健康増進課 ☎
(42) 8 4 2 1・FAX (42) 2 1 3 0

対象 市内在住の40歳～64歳の人
却 ③運動の紹介
内容 ①体力測定 ②測定結果返
ところ ウェルス幸手トレーニング室
とき ①6月27日(木) ②7月4
日(木) ③7月11日(木)午後
1時30分～3時(全3回)

体力測定

申込み・問合せ 健康増進課 ☎
(42) 8 4 2 1・FAX (42) 2 1 3 0
※高血圧症など、運動に支障が出る恐れのある人は、事前に主治
医の許可を得てください。

申込み 事前に電話または直接健
康増進課窓口へ
対象 子宮頸がん／20歳～39歳お
よび40歳以上偶数年齢の人
費用 子宮頸がん／900円
乳がん(40歳代)／1500円
(50歳以上)／1300円

子宮頸がん・乳がん集団検診

※原則3日とも参加できる人
定員 20人(申込み順)
持ち物 タオル、飲み物、運動で
きる服装、運動靴(室内・屋外
用)
申込み・問合せ 健康増進課 ☎
(42) 8 4 2 1・FAX (42) 2 1 3 0

申込み・問合せ 健康増進課 ☎
(42) 8 4 2 1・FAX (42) 2 1 3 0

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
7月2日(火) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	産婦人科医のお話
7月11日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	デンタルチェック お産後のお話
7月30日(火) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	お産の準備 妊婦体操
8月8日(木) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	ママの栄養 先輩ママと話そう！
8月25日(日) 午前9時～正午	第1会議室	両親学級 赤ちゃんのおふる実習
8月30日(金) 午前9時～11時30分	検診ホール	おしゃべり広場 スタイづくり

申込み・問合せ 健康増進課 ☎
(42) 8 4 2 1・FAX (42) 2 1 3 0
対象 市内在住の出産予定日がお
おむね10月～12月の人

母親・両親学級

現在市販されている歯磨き粉の中には、フッ素の入っていないものもあります。成分表示に「フッ化ナトリウム」、「モノフルオロリン酸ナトリウム」、「フッ化第一スズ」のいずれかの記載のあるものを選ぶようにしましょう。

▼歯周病にも気を付けよう！
歯周病は、細菌によって引き起こされる歯を支える周囲の骨や歯ぐきに起こる病気のことです。

現在では、成人が歯を失う最大の原因となっており、いつまでも自分の歯で食事を楽しむためにも、早期発見・早期治療がとても大切です。

初期の歯周病は自覚症状がないことも多いことから、むし歯とともに気をつけたい歯の病気です。

市の「平成23年度歯科健診結果」においても、進行した歯周炎を有する人の割合が40歳代では52.6%、50歳代では47.9%と半数近くの人が歯周病の予備軍という結果が出ています。

歯を磨くときに歯ぐきから血が出る、永久歯がグラグラするなど、の自覚があったら、早めに歯科に受診するようにしましょう。



元気なお口で
にっこり
スマイルを！