

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5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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 4月16日(金)午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定・健康に関する相談など

相談者 保健師

対象 市内在住の人

▼栄養相談

とき 4月16日(金)午前9時15分～正午

内容 栄養に関する相談

相談者 管理栄養士

対象 市内在住の人

定員 3人(申込み順)

用意する物 筆記用具、健康手帳など

問合せ

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

〔老人福祉センター〕

とき 4月21日(水)午前10時30分

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 ☎(47) 1126

定期健康診査

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 4月27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21年12月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 4月20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21年6月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 4月6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9月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 4月13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

など

2歳児健康相談と歯みがき指導

対象 平成18年11月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

とき 4月15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 平成20年2月～3月生まれの児

定員 各15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知など

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

とき 5月6日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

内容 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成16年4月2日～平成19年11月生まれの児

定員 各12人

用意する物 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。

※受診したお子さんには使用した歯ブラシと、歯科医師会より歯磨きシールをプレゼントします。

※半年に1回受診ができます。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

とき 4月15日(木)午後1時30分～3時

ところ ウェルス幸手こども訓練室

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)

広瀬 将氏(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

※詳しくは子育て支援課へご相談ください。

問合せ 子育て支援課 ☎(42) 8454・FAX(42) 2130

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

健康日本21幸手計画

健康日本21幸手計画を知っていますか？

このコーナーでは「健康日本21幸手計画」に掲げる分野に沿って、健康情報をお届けしています。初めて耳にする人もいると思いますので、今回は計画の概要をご紹介します。

▼計画の期間

平成16年～24年

▼計画の性格と特性

Ⅰ市民の手による計画

市民の代表からなる「計画策定部会・懇話会」を中心に、市民すべてを対象とした計画作りをしました。

Ⅱ整合性のある計画

国が策定した「健康日本21」、埼玉県が策定した「すこやか彩の国21プラン」など、既存の関係計画と整合性があります。

Ⅲ分野ごとに目標

①食生活、②体力づくり、



がんきアップ メニュー



今月は
お米を使った
デコレーションずし

お花見や入学・就職祝いに作ってみてください。お米からしっかりパワーをもらって新年度も元気に過ごしましょう。

【材料】2人分

すし飯 1合 ツナ缶 小1缶
いんげん 4本 にんじん 1/4本
卵 1個

A 砂糖 大さじ1杯
しょうゆ 大さじ1杯
みりん 大さじ1/2杯
B 砂糖 小さじ1杯
塩 少々

【作り方】

- ①ツナ缶は汁を切って鍋に入れ、**A**の調味料を加えて炒りつける。
- ②にんじんは薄い輪切りにし、花形で抜き、さっと塩ゆでする。
- ③いんげんはすじをとってさっと塩ゆでし、ななめ薄切りにする。
- ④卵はよく溶き、**B**の調味料を加えてうす焼きにし、千切りにする。
- ⑤器に④の卵、すし飯、いんげん、ツナ、すし飯の順番に重ねて詰める。
- ⑦器をひっくり返してお皿に出し、にんじんといんげんをすしの上に散らす。
- ⑧人数分に切り分け完成。

(一人前420kcal)

ポリオ予防接種

とき 4月14日(水)、16日(金)、22日(木)、23日(金)、予備日

5月7日(金)

受付 午後1時～1時30分

※診察は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21年7月1日～12月31日生まれの児、2回目/平成21年1月1日～6月30日生まれの児

対象児には個人通知をします。なお、接種を受けられる年齢は生後3か月から7歳6か月になる前々日までです。通知が無い場合は健康増進課で予約をしてください。

※詳しくは健康増進課へご相談ください。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

母親学級(春コース)

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22年7月～9月で市内在住の妊婦

用意する物 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

とき	集合場所	内容
4月15日(木) 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
4月28日(水) 午後1時30分～4時	機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
5月9日(日) 午前9時～正午	第1会議室	両親学級(赤ちゃんのおふろ実習)
5月17日(月) 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!
5月27日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	デンタルチェックまとめ
6月16日(水) 午前10時～11時30分	検診ホール	おしゃべり広場スタイづくり

子宮頸がん・乳がん集団検診

とき	5月18日(火)、20日(木)、21日(金)、24日(月)	対象者 ※下表参照。	費用
受付	午後0時30分～1時30分	子宮頸がん 平成22年4月1日現在で、20～39歳および40歳以上偶数年齢	900円
ところ	ウェルス幸手検診ホール	乳がん 平成22年4月1日現在で、40歳以上偶数年齢	1500円(40歳代) 1300円(50歳以上)
定員	各日80人(申込み順) ※申込み4月5日(月)から		
年齢表			
年齢	年号	年齢	年号
20歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	54歳	昭和30. 4. 2～昭和31. 4. 1生
21歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	55歳	昭和30. 4. 2～昭和31. 4. 1生
22歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	56歳	昭和28. 4. 2～昭和29. 4. 1生
23歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	57歳	昭和28. 4. 2～昭和29. 4. 1生
24歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	58歳	昭和26. 4. 2～昭和27. 4. 1生
25歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	59歳	昭和26. 4. 2～昭和27. 4. 1生
26歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	60歳	昭和24. 4. 2～昭和25. 4. 1生
27歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	61歳	昭和24. 4. 2～昭和25. 4. 1生
28歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	62歳	昭和22. 4. 2～昭和23. 4. 1生
29歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	63歳	昭和22. 4. 2～昭和23. 4. 1生
30歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	64歳	昭和20. 4. 2～昭和21. 4. 1生
31歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	65歳	昭和20. 4. 2～昭和21. 4. 1生
32歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	66歳	昭和18. 4. 2～昭和19. 4. 1生
33歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	67歳	昭和18. 4. 2～昭和19. 4. 1生
34歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	68歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
35歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	69歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
36歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	70歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
37歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	71歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
38歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	72歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
39歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	73歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
40歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	74歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
41歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	75歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
42歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	76歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
43歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	77歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
44歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	78歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
45歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	79歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
46歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	80歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
47歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	81歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
48歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	82歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
49歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	83歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
50歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	84歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
51歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	85歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
52歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	86歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
53歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	87歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
54歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	88歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
55歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	89歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
56歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	90歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
57歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	91歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
58歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	92歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
59歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	93歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
60歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	94歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
61歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	95歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
62歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	96歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
63歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	97歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
64歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	98歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
65歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	99歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生
66歳	昭和元. 4. 2～平成2. 4. 1生	100歳	昭和16. 4. 2～昭和17. 4. 1生

※平成22年度そのほかの検診については広報紙で随時お知らせするほか、健康・環境カレンダーや市のホームページをご覧ください。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

③子どもの健康、④歯科保健、⑤心の健康、⑥アルコール、⑦たばこ、⑧疾病の予防の8分野に分け、目標や市民・行政・関係団体などの役割を示し、健康づくりに取り組んでいます。

⑧疾病の予防は、メタボリックシンドロームの概念を導入し、生活習慣の改善と疾病予防のために、平成20年から追加された分野です。

▼健診を受診しましょう

疾病の予防における市民の役割には、「特定健診やがん検診などの受診」「受診後の保健指導参加」があげられています。

積極的に健診を受け、生活習慣の改善や体調確認をし、生涯元気に過ごすことを目指しましょう。

※5月の子宮頸がん・乳がん検診を始まりに、市の健診が順に予定されています。詳細は広報紙やホームページなどでお知らせします。お見逃しなく!!

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130