

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

健康増進課から



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 26 年 11 月生まれの児	3 月 25 日(水)
10 か月児健康診査 平成 26 年 5 月生まれの児	3 月 24 日(火)
1 歳 6 か月児健康診査 平成 25 年 8 月生まれの児	3 月 11 日(水)
3 歳 5 か月児健康診査 平成 23 年 10 月生まれの児	3 月 10 日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳

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。

離乳食講習会

隔月1回、生後3か月～6か月のお子さんを持つ母親を対象に離乳食講習会を行っています。

とき 4月10日(金)午前9時30分～11時30分

受付 午前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

▼母子健康相談

とき 3月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、4月6日(月)

受付 午前9時～11時

ところ ウェルス幸手検診ホール
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 3月20日(金)

受付 午前9時30分～11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

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20日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 肥満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1人(申込み順)

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

隔月1回、2歳半～未就学児の

お子さんを対象に、歯科健診とフッ素塗布を行っています。

とき 3月12日(木)

受付 午後1時30分、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20年4月2日～平成24

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
4月 8日(水) 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16日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	歯科検診(妊婦のみ) 先輩ママと話そう
4月25日(土) 午前9時30分～午後1時	調理実習室	妊娠中の栄養(調理実習) パパ準備講座①
5月 8日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
5月17日(日) 午前9時～正午	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習 パパ準備講座②

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27年7月～9月の人とその夫

※希望者には、身体計測を実施しています。

年9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
※菌みがきをしてきてください。



健康日本21 幸手計画 (第2次)

あなたのこころは
元気ですか?

3月は「自殺対策強化月間」です。仕事や人間関係での悩みや不安は、ときに心身に不調をもたらすこともあります。

ストレスと上手に付き合い、こころも体も元気に過ごすコツをいくつかご紹介いたします。

▼バランスの良い食生活を

ビタミンやミネラルが不足すると、イライラや不安、集中力の低下を招きやすくなります。

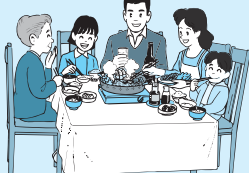
1日3食規則正しく食べることが心がけましょう。また、家族や友人との楽しい食事は、気持ちがほぐれ、リラック

スすることもできます。
楽しみながら
バランスの良い
食事を摂り、ス

トレスを解消していきましよう。

▼運動で、こころも体もスッキリ

運動はストレスに対する抵抗力を高め、気分転換にもなります。





げんきアップ メニュー



セロリと
グレープフルーツの
シャーベット

今月はヘルシーおやつメニューの紹介です。

セロリとグレープフルーツジュースでシャーベットにします。セロリは個性的な香りと食感が魅力の野菜で、ビタミンAやカリウム、食物繊維が豊富です。

野菜のデザートはいかがでしょうか？

【材料】2人前

セロリ 1/2 本
グレープフルーツジュース 3/4 カップ
砂糖 大さじ1と1/2
塩 少々

【作り方】

- ①セロリは葉を除き、筋を取ってすりおろす。
- ②①に、グレープフルーツジュース・砂糖・塩を加え良く混ぜ合わせる。保存容器に流し入れて、冷凍庫で冷やす。
- ③2～3時間冷やし、固まりかけたらスプーンで周りから良く混ぜ、再び冷やす。これを3回程度繰り返す。
- ④③を器に盛り付けて、千切りにしたセロリの葉を乗せる。

(一人前 57kcal)

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。

▼麻しん(はしか)・風しん〔第2期〕／無料

年長相当児(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)

▼二種混合／無料

小学校6年生(平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ)

▼水痘／無料(接種回数1回)

3歳児・4歳児

※すでに、任意接種として接種している場合は対象外

※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

(生活保護受給者、中国残留邦人等の支援給付制度受給者は無料)

平成27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、および、101歳以上の人

※今までに1回接種している場合は対象外



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のある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 4月30日(木)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歳以上の人

定員 16人(申込み順)

費用 無料

申込み 3月10日(火)から介護福祉課(電話申込み可)

問合せ 介護福祉課 (42) 843

8・FAX (43) 5600

無理のないペースで自身の体力に合った運動が習慣的にできたら良いですね。

エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用する、テレビを見ながら筋トレやストレッチをするなど、普段の生活の中で体を動かす機会を見つけ、実践してみよう。

▼質の良い睡眠を

ストレスや悩みがあると良く眠れないことがあります。

寝る前にぬるめのお風呂に入る、ストレッチなどで体をリラックスさせる、仕事のことは忘れるなど、良い睡眠を取るための環境作りも大切です。



▼身近な人ができること

ここが疲れているとき、自分では、それに気が付かないことがあります。

みなさんの身近な人が食事を残すようになった、笑顔が見られなくなった、否定的な言葉が多いなど、いつもと違う様子があったら、本人の話を聞き、心配している気持ちを示してあげてください。

※こころの健康に関する心配や困りごとのある場合は、健康増進課にご相談ください。