

いきいき！健康ガイド



健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼栄養相談

とき 5月20日(金) ①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分

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 各1人(申込み順)

▼こころの相談

とき 5月19日(木) ①午後1時15分から ②2時45分から

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)

▼母子健康相談

とき ①5月9日(月)、23日(月)、30日(月) ②5月16日(月) いずれも午前9時～11時

内容 ①ウェルス幸手検診ホール ②西公民館

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 5月20日(金) 午前9時30

分～11時(時間は予約時にお知らせします。)

内容 尿検査・血圧測定・健診結果説明など

相談者 保健師

対象 市内在住の人

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

〔老人福祉センター〕

老人福祉センターで行っていた60歳以上の人を対象とした健康相談は、しばらくの間お休みします。

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 5月25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23年1月生まれの児

※当日は図書館ブックスタート事業により、絵本の配布があります。

▼10か月児健康診査

とき 5月24日(火)

受付 午後1時～1時30分

とき 5月24日(火)

内容 診察、育児相談など

対象 平成22年7月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 5月11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21年10月生まれの児

▼3歳5か月児健診

とき 5月10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19年12月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

対象 平成17年4月2日～平成20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 ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11時

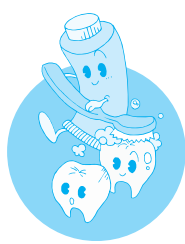
とき 6月16日(木)

とき ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11時

とき 6月16日(木)

とき ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11時

とき ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11時



2歳児健康相談と歯みがき指導

歯みがき指導

とき 6月16日(木)

とき ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11時

とき 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21年4月～5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

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

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

子どもの健康と朝食

健康と朝食

健康的な食事・運動(遊び)・睡眠は、子どもの成長には欠かせません。

▼朝食の大切さを見直そう

朝食は英語で「breakfast」と言います。それは、「breakfast」の語源は「ご存知でしょうか?」「朝食を破る」(「break」破る・「fast」断食)。「つまり、断食後に初めて食べる食事という意味が込められているそうです。

夕食から朝食の間は、おおよそ10～12時間絶食の状態となります。睡眠の間も、体温の維持や体の代謝でエネルギーは使われるため、起床後に朝食を摂りこれから活動するための栄養補給をする必要があります。



げんきアップ メニュー



今月は
ブロッコリーと
ツナのチーズ焼き

今月は、緑黄色野菜を使ったメニューの紹介です。お弁当のおかずにもおすすめです。この時期は新しい環境に慣れてきて、疲れの出やすい時期です。

ビタミンを豊富に含む緑黄色野菜をしっかり食べましょう。

【材料】2人分

ブロッコリー	160g
ツナ(水煮)	60g
にんにく	1かけ
とろけるチーズ	40g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけて、さつとゆで、湯をきる。
- ② ツナは汁気をきる。
- ③ にんにくはみじんぎりにする。
- ④ 耐熱皿にブロッコリーを並べ、その上にツナを散りばめる。その上ににんにく、塩・こしょう・とろけるチーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターで15分焼く。
(一人前115kcal)



経産婦ママのしぐさ ～二人目からの母親学級～

とき 6月17日(金)、21日(火)
午前9時30分～11時30分
ところ ウェルス幸手
定員 15名程度(申込み順)
対象 市内在住の経産婦(出産予定日などは問いません)
内容 2人目以降の妊娠・出産・育児の注意点、ママ同士の交流会など

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
乳幼児発達相談
とき 5月19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) 森井直樹氏(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・問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

離乳食講習会
とき 6月22日(水)午前9時30分～11時30分(受付は9時15分から)
ところ ウェルス幸手2階調理実習室
内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食(保護者のみ)
対象 生後5か月～11か月児を養育する保護者
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、筆記用具など
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130
愛の献血
とき ①5月10日(火)午前9時30分～11時45分・午後1時～4時 ②20日(金)午後1時30分～



4時 ③27日(金)午前10時～11時45分・午後1時～4時
ところ ①ジョイフル本田幸手店 ②東武丸山病院 ③幸手市役所
※献血カードをご持参ください。
※都合により日時の変更もあります。
問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

朝食を食べる子と食べない子の違い

朝食など食事を摂ることにより体温が上昇し、体の筋肉は活動する準備ができます。

また、脳の栄養源となるブドウ糖は、食事から吸収され血液に運ばれ脳へ行きます。しかし、朝食を欠食すると体温が上がらず体がだるく感じ、脳への栄養も不足し、授業に集中できなくなる状態になります。

実際に、朝食欠食の有無と学力・運動能力の差の調査では、朝食を毎日食べている子どもの方が学力・運動能力共に朝食を欠食する子どもよりも良い結果が出たそうです。

まずは「早寝早起朝ごはん」

朝食を摂るためには、朝の時間の余裕が欠かせません。そのためにも、夜は早く寝て朝は早く起きるという正しい生活リズムが大切になります。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130