いきいき！健康ガイド

定期健康診査

▼4か月児健康診査
とき 7月22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20年3月生まれの児
※当日は図書館ブックスタート事業により、絵本などの配布があります。

▼10か月児健康診査
とき 7月15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9月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査
とき 7月1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18年12月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査
とき 7月8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2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)8421・FAX(42)2130

健康相談

〔ウェルス幸手〕

▼母子健康相談
とき 7月7日(月)、14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 7月18日(金)午前9時30分～11時
内容 検尿・血圧測定など
※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)8421・FAX(42)2130

〔老人福祉センター〕

とき 7月16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

離乳食講習会

とき 7月9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か月児～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

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 8月6日(水)
ところ ウェルス幸手検診ホール
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 歯科衛生士による歯みがき指導、身体測定、育児相談
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)8421・FAX(42)2130

栄養相談

とき 7月18日(金)午前9時15分～正午
ところ ウェルス幸手検診ホール
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

さわやか運動教室 筋トレ・ウォーキング

おなかぽっこりが気になる人もそうでない人も、健康的にからだを動かしてみませんか。

とき 8月1日～9月26日までの毎週金曜日午前9時30分～正午※8月15日を除く。
ところ ウェルス幸手検診ホールほか
定員 15人(申込み順)
対象 市内在住で64歳までの人
※昨年までに受講された人はご遠慮ください。
用意する物 タオル、運動しやすい服装、室内用・屋外用運動靴、水分
申込み 7月11日(金)から健康増進課へ
問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

健康日本21 幸手計画

～大人もかかると重症に～

はしかにならない！はしかにさせない！

▼麻しん(はしか)ってどんな病気？

麻しん(はしか)と聞いて、どんなイメージをお持ちでしょうか。風邪の一種？ブツブツができるけどすぐ治る病気？

実は麻しんは感染力がとても強く、治療法のない怖い病気なのです。

例えばインフルエンザにかかった人が1人いて2～3人に感染したとします。ところが、麻しんにかかった人が1人いた場合は、なんと12～18人に感染してしまう程、強い感染力を持つ病気なのです。

麻しんにかかった1000人に1人は脳炎という合併症を生じ、脳炎を発症した場合、高い確率で死に至る事

2歳半からの歯科検診とフッ素塗布

とき 8月21日（木）
ところ ウェルス幸手検診ホール
受付 ①午後1時30分 ②2時 ③2時30分 ④3時
内容 歯科検診、フッ素塗布
対象 平成14年4月2日～平成18年2月生まれの児
定員 各12人
用意する物 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（身体計測、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、歯科医師会より歯磨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。
問合せ 健康増進課☎（42）8421・FAX（42）2130

さって子育てサロン「陽だまり」

親子でふれあいの時を過ごしながら、一人で悩んでいる事をお話しませんか。主任児童委員が対応いたします。
とき 毎月第2金曜日 午前10時～11時30分
※今月は11日です。
ところ 南公民館
内容 アンパンマンと一緒
対象 小学校入学前までの幼児と保護者
定員 20組（先着順）
参加費 無料
問合せ 植田久美子さん（主任児童委員）宅☎（44）0179または社会福祉課☎（42）8435・FAX（43）5600

乳幼児発達相談

とき 7月17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
講師 人江一雄氏（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
申込み 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

子育て広場「さくら」

子育て中のおかあさん、子育てを楽しむために、仲間づくりをしませんか。
とき 7月23日（水）午前10時～11時30分
ところ ウェルス幸手多目的室
内容 笑顔で遊ぼう
講師 木村利行氏
対象 0歳～3歳までの幼児と保護者
定員 20組（先着順）
参加費 無料
問合せ 齋藤君子さん（民生委員）宅☎（43）2445または社会福祉課☎（42）8435・FAX（43）5600

げんきアップメニュー

今月は―
オクラのみそ汁

夏を乗り切るためにビタミン・ミネラルをたくさん取りましょう。冷たいものばかりでなく温かいものも食べるように心がけましょう。おいしい食事が健康をつくります。

〔材料〕2人分

にんじん	1／5本
玉ねぎ	1／4個
オクラ	4本
卵	1個
だし汁	2カップ半
みそ	大さじ1

〔作り方〕
①にんじんはうすい半月切り、玉ねぎは薄切にしておく。
②オクラは洗って輪切りの小口切りにする。
③卵は割りほぐしておく。
④鍋にだし汁と野菜を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
⑤みそを溶き入れる。
⑥卵を回し入れふわっと仕上げる。

（76kcal）

もありますので、かかってから騒ぎ出しても遅いのです。

▼予防接種を受けましょう

治療法のない病気に効果的なのが予防接種です。予防接種を受けて免疫を付けることで麻しんを予防することができます。免疫がなければ、子どもだけでなく大人であっても麻しんにかかります。

今年度から新たに健康日本21幸手計画に疾病の予防の項目が加わりました。市では、麻しん予防接種の接種率95％を目指します。定期接種の対象者は1期（1歳）・2期（年長の年）・3期（中学1年生）・4期（高校3年生）です。予診票をお持ちの人は、夏休みまでに必ず予防接種を済ませましょう。

※3期4期は平成20年度から5年間限定。

任意で接種した方がよいとされる人は、大学などの学生や職員、定期接種を受けそびれたお子さんです。

問合せ 健康増進課☎（42）8421・FAX（42）2130