

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 12月7日(月)、14日(月)、21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 12月18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

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

〔老人福祉センター〕

とき 12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 ☎(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 12月16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21年8月生まれの児

※ブックスタート事業による絵本のプレゼントがあります。

▼10か月児健康

とき 12月15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2月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 12月1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5月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 12月8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18年7月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

栄養相談

とき 12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

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)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

離乳食講習会

とき 平成22年1月13日(水)午前9時30分～11時30分(午前9時15分から受付)

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 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 平成22年1月14日(木)

受付 ①午前9時30分 ②午前10時 ③午前10時30分 ④午前11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 身体測定、育児相談、歯科衛生士による歯みがき指導

対象 平成19年10月～11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

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 平成22年1月14日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時 ③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成15年4月2日～平成19年7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

※必ず歯みがきをしてきてください。(ご希望の人に身体計測、育児相談を実施しています。)

※受診は半年に1回が目安です。

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

飲みすぎはいかんぞう(肝臓)！

年末年始は暴飲暴食になりがちです。特にお酒を飲む機会がいつもより多いかもしれません。

そこで、「沈黙の臓器」肝臓に注目。

▼機能が低下しても症状が現れにくい

肝臓機能が低下すると栄養素の供給が滞り、体内に毒素や老廃物が蓄積し、血行が悪くなって、だるさや疲労感が現れます。

また、体に必要なタンパク質は肝臓で合成されますが、肝臓もタンパク質でできていますので、肝臓機能が低下すると肝臓そのものを作るたんぱく質も減り、ますます機能低下を起します。

▼肝機能を強化しよう

まず魚・肉・卵・大豆などの良質なたんぱく質が必



げんきアップ メニュー



今月は
簡単朝食メニュー
ベーコンと白菜の
ミルフィュー

朝の忙しいときに、鍋もフライパンも使わず、お肉と野菜と乳製品が摂れる一品です。

【材料】2人分

白菜(頭部付近) 5～7枚
ベーコン 4枚
とろけるチーズ 2枚
水 大さじ2弱
a 固形コンソメ 1／2個
調理酒 小さじ1
こしょう 適量

【作り方】

- ①水と固形コンソメを電子レンジで10～20秒程度加熱し溶かす。加熱後調理酒を加える。(後述 **a** とする)
- ②白菜は10 cm幅に、ベーコンは半分に切る。
- ③ **a** を少しずつかけながら、白菜、ベーコン、とろけるチーズを重ね層をつくる。(白菜→**a**→ベーコン→白菜→**a**→白菜→チーズ…)
- ④軽くラップをかけ5～7分間電子レンジ(500w)で加熱する。
- ⑤食べやすい大きさに切り分け、こしょうをかける。(一人前239kcal)

乳幼児発達相談

とき 12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

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)

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



母親学級(冬コース)

みんなで赤ちゃんを迎える準備をしませんか。

とき・内容／下表のとおり

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4月～6月の妊婦

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

※平成22年1月17日(日)は両親学級です。

お父さんも一緒にどうぞ。



とき		集合場所	内容
12月17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
1月7日(木)	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
1月17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)
1月29日(金)	午後1時30分～3時30分	第1会議室	ママの栄養先輩ママと話そう!
2月4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
3月1日(月)	午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	おしゃべり広場スタイづくり



要です。肝機能が低下するとビタミンの代謝が悪くなるので、ビタミン(いちごやキウイ、緑黄色野菜、肝機能を強化するタウリン(カキ、シジミ)が効果的です。ご飯は茶碗1杯、パンは1枚が目安です。※炭水化物は取りすぎると中性脂肪となり、脂肪肝になりますので適量が大事です。

▼なかなかぬけないアルコール

肝臓でのアルコール処理能力は、だいたい1時間に体重1 kgあたり0.1 gぐらい。これは、体重60 kgの人がビール大瓶1本のアルコールを処理するのに3時間かかる計算です。さらに体内からアルコールがぬけるのに、日本酒3合でおよそ9時間かかることとなります。

年末年始の暴飲暴食からくる体調不良を後から調整しなくてもいいように、ちよつと意識してみてください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130