

いきいき！健康ガイド



健康相談

〔ウェルス幸手健診ホール〕

▼母子健康相談

とき 8月3日(月)、17日(月)、
24日(月)、31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 8月28日(金)午前9時30
分～11時

内容 検尿・血圧測定など

▼栄養相談

とき 8月28日(金)午前9時15
分～正午

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

〔老人福祉センター〕

とき 8月19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

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 9月17日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時
③10時30分 ④11時

ところ ウェルス幸手健診ホール

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6月～7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 9月17日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時
③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手健診ホール

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3月生まれの子

定期健康診査

〔ウェルス幸手健診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 8月26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4月生まれの子

▼10か月児健康診査

とき 8月25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20年10月生まれの子

▼1歳6か月児健康診査

とき 8月4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1月生まれの子

▼3歳5か月児健康診査

とき 8月11日(火)

※健康・環境カレンダーの日程
から変更になりました。

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3月生まれの子

問合せ 健康増進課 ☎(42) 84
21・FAX (42) 2130

児童扶養・特別児童扶養手当の 現況届の提出について

児童扶養手当または特別児童
扶養手当を受給している人は、「そ
の年の8月1日における養育状
況や所得状況」を記載した現況
届を提出していただくことにな
っています。

受給者のみなさんには、案内
文を郵送しますので、つぎの期
間内に提出してください。

期間 8月5日(水)～8日(土)

午前9時～午後4時

※正午～午後1時を除く。

※8日(土)は午前9時～正午。

ところ ウェルス幸手2階会議室

※8日は子育て支援課窓口。

※現況届が提出されない場合は、
8月分以降の手当が受給でき
なくなりますのでご注意ください。

問合せ 子育て支援課 ☎(42) 8
454・FAX (43) 5600

健康日本21 幸手計画

習慣づけよう！

手洗い・うがい・

咳エチケット

今回の新型インフルエン
ザは弱毒性で、早めに適切
な治療を受けることで多く
の人が軽症で回復していく
ことがわかっていきます。

またその感染は、感染者
の咳・くしゃみなどで飛び
散るしぶきに含まれるウィ
ルスが吸い込んだり、ウィ
ルスが付着した物を触った
手で鼻や口などを触ること
で起こります。

そこで、「手洗い・うがい・
咳エチケット」、これは日
常簡単にできる予防策です
ので、心がけましょう

▼手洗い／外出後は、石鹸
をよく泡立て、手のひら・

甲・指の間・爪先・親指
などを15秒以上しっかり

こすり、流水でよく洗い



げんきアップ メニュー



今月は
簡単朝食メニュー
きゅうりのごま和え

今回使用するきゅうりには利尿作用があり、むくみを解消するはたらきがあります。

朝からしっかり野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

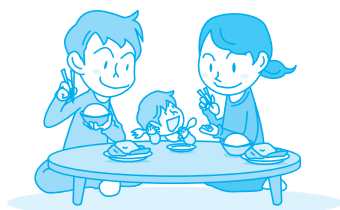
【材料】2人分

きゅうり	2本
塩	少々
すりごま	大さじ2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは乱切りにして塩を振り、しんなりとなったら水気をきる。
- ② ボールにすりごまと、ごま油を混ぜ合わせておく。
- ③ ①と②を和える。

(1人分 85kcal)



健康づくり・仲間づくりを目的に、食生活改善推進員の協力を得て生活習慣病予防のためのヘルシークッキング教室を開催します。

ヘルシークッキング教室

とき 9月2日(水)午前9時30分～11時30分
※受付は午前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 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

離乳食講習会

とき 9月9日(水)午前9時15分～午後0時30分
ところ ウェルス幸手調理実習室
内容 メタボリックシンドローム予防の食事について(講義と調理実習)

対象 市内在住20歳以上の人
定員 20人(申込み順)
参加費 無料
持ち物 三角巾、エプロン、布きん、米0.5合、筆記用具
申込み 8月3日(月)から健康増進課窓口または電話にて
問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130



対象 市内在住で64歳までの人
講師 鹿毛仁子氏(健康運動指導士)
定員 15人(申込み順)
ところ ウェルス幸手検診ホールほか

とき 8月7日～10月2日の毎週金曜日午前9時30分～正午
※8月14日は除く。

▼筋トレ・ウォーキング
おなかぼつ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。
ふだん運動してない人、大歓迎です！
とき 8月7日～10月2日の毎週金曜日午前9時30分～正午
※8月14日は除く。



さわやか運動教室

愛の献血

※昨年度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、飲み物
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130
とき ①8月6日(木)午後1時30分～4時 ②18日(火)午前9時30分～午後4時
ところ ①幸手総合病院 ②株ジョイフル本田幸手店
※献血カードをご持参ください。
※変更がある場合がありますので、お問い合わせください。
問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

流しましょう。洗った後は清潔なタオルで拭くなど、よく乾燥させましょう。

また、速乾性のアルコール製剤による手指消毒も有効です。小型容器のものは外出時の携帯用に便利です。

▼うがい／外出後は、ブクブクうがいとガラガラうがいの両方をしましょう。

▼咳エチケット／咳やくしゃみがでる時はマスクを着用しましょう。マスクは不織布製マスクが適しています。隙のないようぴたりと、鼻筋からあごの下まで広げフィットさせます。マスクのない時はティッシュなどで口や鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。使用後のティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手洗いも十分しましょう。

これらは、ほかの感染症予防の基本でもあります。普段から習慣付けられるといいですね。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130