

# 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



## 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25年9月生まれ	1月29日(水)
10か月児健康診査 平成25年3月生まれ	1月28日(火)
1歳6か月児健康診査 平成24年6月生まれ	1月22日(水)
3歳5か月児健康診査 平成22年8月生まれ	1月14日(火)

## 健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール  
▼母子健康相談

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 2月27日(木)  
受付 午前9時30分、10時、10時

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

とき 1月6日(月)、20日(月)、27日(月)、2月3日(月)

受付 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 1月17日(金)

受付 午前9時30分～11時  
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 1月17日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

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 各時間帯1人(申込み順)

問合せ 健康増進課☎(42)8421

1・FAX(42)2130

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 2月27日(木)

受付 午前9時30分、10時、10時

30分、11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23年12月～平成24年1月生まれの児

定員 各時間帯15人(申込み順)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知

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 1月16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19年4月2日～平成23年7月生まれの児

定員 各時間帯12人(申込み順)

持ち物 母子手帳  
費用 500円  
※歯みがきをしてきてください。  
ご希望の人には、身体計測を実施しています。

## 乳幼児発達相談

※半年に1回受診できます。  
申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

とき 1月16日(木)午後1時30分～3時

ところ ウェルス幸手子供訓練室

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)

吉原 旦容氏(理学療法士)

津志田 佳那氏(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組(申込み順)

申込み・問合せ 子育て支援課☎(42)8454・FAX(42)2130

見えない「油」を知る教室

とき 2月14日(金)午前9時30分～午後0時30分

ところ 西公民館料理室

内容 栄養講話、調理実習

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

持ち物 エプロン、三角きん、ふきん3枚、米0.5合、筆記用具

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

### 適正体重を維持しましょう

新年を迎えました。今年もいきいきと元気に過ごしたいですね。いつも健康でいるため、まずは、適正体重の維持を目標にしてみませんか？

「肥満は万病のもと」と言われるように、太りすぎは生活習慣病を引き起こす原因になります。また、無理なダイエットによるやせすぎも、貧血や骨粗しょう症の原因になります。適正体重を維持することは、病気にかかりにくい体作りをすることも言えます。

### 【体重維持は摂取エネルギー量と消費エネルギー量のバランス】

体重は摂取エネルギー量(食事量)と消費エネルギー量(動く量)のバランスが良いと維持できます。今回は適正体重と適切な食事量を計る方法をご紹介します。

### ▼身長から適正体重を知ろう

適正体重(kg)＝

身長(m)×身長(m)×22※

『手洗い』でノロウイルス感染を防ぎましょう!

○せっけんをよく泡立て、ブラシなどを使用して手指を洗いましょう。  
○流水で十分すすぎ、ペーパータオルでふき(手指乾燥機で乾燥)、タオルなどの共用は避けましょう。



栄養講習会

あなたの食事選択は大丈夫?

とき 1月29日(水)、2月5日

内容 管理栄養士による栄養講話、料理カードを活用した食事選択方法

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

ところ ウェルス幸手

内容 ①医師による病態の話

②栄養講話、調理実習

③まとめ

対象 市内在住の20歳以上の人

※原則3日とも参加できる人

定員 20人(申込み順)

持ち物 筆記用具、②の日は合せて、エプロン、三角きん、ふ

きん3枚、米0.5合

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

ところ ウェルス幸手

骨粗しょう症予防教室

とき ①1月17日(金)午後2時~3時30分

②24日(金)午前9時~3時

③31日(金)午前9時30分~11時30分

ところ ウェルス幸手

予防接種を受けましょう

つぎの要件に該当する人で、まだ予防接種を受けていない人は、この機会に予防接種を受けておきましょう。詳細については、お問い合わせください。

対象 麻しん・風しん/幼稚園年長年齢相当(平成19年4月2日~平成20年4月1日生まれ)の児

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

ところ ウェルス幸手

愛の献血

とき ①1月7日(火)午前10時~11時45分、午後1時~4時

②18日(土)午前10時~11時45分、午後1時~4時

③21日(火)午前9時30分~11時45分、午後1時~4時

ところ ①幸手市役所本庁舎1階ロビー ②エムズタウン幸手 ③ジョイフル本田幸手店

※都合により、日時を変更する場合があります。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

ところ ウェルス幸手

母親・両親学級

対象 市内在住の初産妊婦で、出産予定日がおおむね4月~6月の人

内容 産婦人科医のお話、歯科検診お産後のお話、お産の準備と妊婦体操、両親学級赤ちゃんのおふる実習、ママの栄養先輩ママと話そう、おしゃべり広場スタイづくり

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

ところ ウェルス幸手

げんきアップメニュー



今月は「ごぼうとわかめのナムル」

今月は、ごぼうを使った「かみかみメニュー」を紹介します。

年末年始は食生活が乱れがちになります。食物繊維を豊富に含んだ「かみかみメニュー」で腸内環境を整え、新しい1年を元気に過ごしましょう。

【材料】2人分

- ごぼう 80g
- カットわかめ 5g (乾燥状態)
- にんにく 1/3片
- ＜調味料＞
- ごま油 小さじ1杯
- 砂糖 小さじ1杯
- 白すりごま 小さじ1杯
- しょうゆ 小さじ1杯

【作り方】

- ①泥を落としたごぼうを斜め薄切りにし、水にさらしてあくを取る(食べにくい場合は更に縦半分に分ける)。
- ②①を茹でる。
- ③わかめを水で戻し、水気をよく絞る。にんにくをすりおろす。
- ④ボールに②・③・調味料を入れ、混ぜ合わせる。

(1人前 69kcal)

とき	ところ(ウェルス幸手)	内容
1月17日(金) 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30日(木) 午後1時30分~3時30分	検診ホール	歯科検診お産後のお話
2月4日(火) 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
2月9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
2月21日(金) 午後1時30分~3時30分	機能回復訓練室	ママの栄養先輩ママと話そう
2月28日(金) 午前9時~11時30分	検診ホール	おしゃべり広場スタイづくり

健康管理を始めましょう。

▼身体活動レベル

活動状況	レベル
低い人 ほとんど座って静的活動中心	1.50
普通の人 座位中心だが、移動や立位の運動、家事、軽スポーツなどいずれかを含む	1.75
高い人 移動や立位が多い仕事。スポーツなど運動習慣がある	2.00

▼基礎代謝基準値

年齢	男性	女性
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

1日の食事量(kcal)の目安  
適正体重(kg)×基礎代謝基準値×身体活動レベル

たとえば、身長1m60cmの人なら、1.6×1.6×22||56.32となり、56.32kgが適正体重です。 ※「22」とは、最も病気にかかりにくいとされるBMI(体格指数)のことで、25以上が肥満、18.5~25が普通、18.5未満がやせすぎです。