

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

健康増進課から



## 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<br>平成26年4月生まれの児   | 8月27日(水) |
| 10か月児健康診査<br>平成25年10月生まれの児 | 8月26日(火) |
| 1歳6か月児健康診査<br>平成25年1月生まれの児 | 8月20日(水) |
| 3歳5か月児健康診査<br>平成23年3月生まれの児 | 8月7日(木)  |
| 平成23年4月生まれの児               | 9月9日(火)  |

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳

6か月・3歳5か月児健診のみ)、育児相談など

※対象児には個別に通知しています。通知が届かない場合は、

健康増進課までご連絡ください。

## 各種予防接種はお済みですか？

まだ受けていない予防接種はありませんか？予防接種を受ける際には、必ず母子手帳で接種歴を確認し、医療機関に事前予約の上、接種してください。

また、各種予防接種の予防票がない人は、母子手帳を持参の上、健康増進課までお越しください。※そのほか、不明な点がある場合は、健康増進課までお問い合わせください。

### ①麻疹(はしか)・風しん 第1期

対象 1歳から2歳の誕生日の前日までの児

期間 2歳の誕生日の前日まで

費用 無料

※対象者には、予防票を送付しています。期間内に必ず接種を済ませましょう。

②麻疹(はしか)・風しん 第2

《申込み・問合せ》  
健康増進課  
☎(42)8421・FAX(42)2130

期

対象 平成20年4月2日～平成21

年4月1日生まれ(幼稚園年長相当)の児

期間 平成27年3月31日まで

費用 無料

### ③二種混合

対象 平成14年4月2日～平成15

年4月1日生まれ(小学校6年生)の児

期間 平成27年3月31日まで

費用 無料

※②・③の対象者には、4月上旬に予防票を郵送しています。まだ接種していない人は、ぜひ、夏休みのこの機会に接種を済ませましょう。

### ④日本脳炎(特例対象者)

積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した人は、第1期(3回)と第2期(1回)の計4回のうち、不足している分の定期接種が無料で受けられます。

対象 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの20歳になる前々日までの人

※第2期(4回目)の接種は、9歳以上の人

## 乳がん個別検診 医療機関の追加

乳がん個別検診について、本紙5月号でご案内していた指定医療機関に加え、7月1日から東埼玉総合病院での受診が可能になりました。

対象 平成26年4月1日現在年齢が40歳以上の偶数年齢の人

料金 1500円

申込み 東埼玉総合病院☎(40)1420

※このほかの医療機関については、本紙5月号を参照、または、健康増進課までお問い合わせください。

## 2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 8月28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24年6月・7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

## 健康日本21 幸手計画 (第2次)

暑さに負けない

食生活

今年も暑い夏がやってきました。この暑さで夏バテにはなっていないですか？

今回は、みなさんの夏の食事内容に目を向けてみましょう。

- ・飲酒量が増え、食事が減る。
- ・水分補給の内容は清涼飲料水(スポーツ飲料も含む)が多い。
- ・冷たい飲食物の摂取が多い。
- ・主食(ごはん・パン・麺類)のみの食事が多い。

このような食生活は、夏バテの原因にもなります。

### ▼夏バテの原因は

ビタミンB1不足？

ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。これが不足すると効率的にエネルギーに変えることができず、乳酸などの疲労物質がたまり、疲れやすくなります。日本人は糖質の摂取が多いため、ビタミンが不足しがちですが、特に夏場はつ

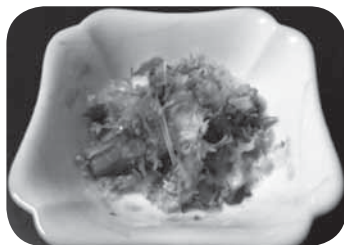


## げんきアップ メニュー

今月は

おくらの

レンジチーズ焼き



今月は、簡単朝食メニューの紹介です。火を使わずにできる一品となっていますので、台所も暑くならず調理が可能です。

夏野菜の栄養もたっぷり摂れ、夏バテ防止にも効果的です。ぜひ、みなさんのご家庭の朝食に加えてみてください。

### 【材料】2人分

|        |          |
|--------|----------|
| おくら    | 10本(70g) |
| 塩      | 少量       |
| ピザ用チーズ | 20g      |
| 削り鰹    | 3g       |

### 【作り方】

- ①おくらは水洗いし、塩を振ってこすり合わせ、3分ほど置く。
- ②耐熱容器におくらを並べてチーズをまんべんなく散らし、ふわっとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ③チーズが溶けたらレンジから取り出し、削り鰹を散らして、できあがり。  
(1人前 50kcal)

## 知って得する！ 糖尿病予防教室

糖尿病とはどんなものか、また、予防のために気を付けたいポイントなどを全3回にわたり学びます。

とき ① 8月29日(金)午後1時30分～3時30分 ② 9月5日(金)午前9時30分～午後0時30分 ③ 12日(金)午前9時30分～11時30分(全3回)

ところ 西公民館

内容 ① 医師講演 ② 栄養講話、調理実習 ③ まとめ

※①の日は、希望者に個別相談もあります。

対象 市内在住の20歳以上の人

※①のみの参加も可

定員 16人(申込み順)

持ち物 筆記用具

## 健康相談

※②の日は、合わせてエプロン、三角きん、ふきん3枚、米0.5合

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 8月18日(月)、9月1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 8月22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、健診結果説明など健康に関する相談

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 8月22日(金)午前9時15分

分、10時15分、11時15分  
内容 腎臓が気になる人の食生活相談など

定員 各時間帯1人(申込み順)

## 集まれ！ 6・7か月ベビー

とき 8月25日(月)午前9時30分～11時30分

受付 午前9時から

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 発育・発達・離乳食のはなし、身体計測、育児相談

対象 平成26年1月・2月生まれの子

## そのほか



## あたまたの健康チェック

簡単な質問に答えるだけで、

「もの忘れ」などのあたまたの健康チェックができます。

1対1の対面方式で、10分程度の記憶力チェックを行った後、結果を基に介護予防や認知症予防についてご説明します。

とき 9月18日(木)午前9時30分～午後4時30分

※1人あたり約45分間

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 記憶力チェック、介護予防ミニアドバイス

※希望者には、保健師などによる相談もお受けしています。

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 16人(申込み順)

費用 無料

申込み 8月11日(月)から介護福祉課へ(電話申込み可)

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

ぎの理由で、その消耗がより激しくなります。

①夏場は食欲がなくなり、麺類や清涼飲料水、アルコールの摂取(糖質の摂取)が多くなる

②ビタミンB1は水溶性であるため、夏は汗とともに失われやすい

③夏は発汗などでエネルギー消費が多くなり、糖質をエネルギーに変える頻度が高くなる

▼バランス良い食事を！

不足しがちなビタミンB1は豚肉や未精製の穀類(玄米など)に豊富に含まれます。また、これらの食材をにんにくやネギと一緒に摂ると吸収効果が高まります。

糖質の摂取に偏った食事はビタミンB1不足を招きやすいため、主食のみの食事や飲酒のみにならないように注意しましょう。

食欲がなくなりがちな夏場こそ意識して主食・主菜・副菜のバランスの良い食事を心がけて摂るようにしましょう。

