

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 2月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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 2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

▼栄養相談

とき 2月17日(金)①午前9時15分から ②10時15分から ③11時15分から

内容 管理栄養士による栄養相談

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児健康診査

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 2月22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23年10月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 2月21日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

▼1歳6か月児健康診査

とき 2月15日(水)

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22年7月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 2月14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9月生まれの児

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 3月15日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科検診、フッ素塗布

対象 平成17年4月2日～平成21年9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、フッ素塗布カード

料金 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。

※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

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 2月9日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11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21年12月～平成22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

経産婦ママのついで

～2人目からの母親学級～

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

とき 2月7日(火)、10日(金) 午前9時30分～11時30分

ところ ウェルス幸手

定員 15人程度(申込み順)

対象 市内在住の経産婦(出産予定日などは問いません)

内容 妊娠・出産・育児のお話、ママ同士の交流会など

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児発達相談

とき 2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)

森井 直樹氏(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

※詳しくはお問い合わせください。

健康日本21 幸手計画

寝酒にご注意を

1日の疲れを癒すために、あるいは寝つきをよくするために、寝る前にお酒をぐいっと……という人はいませんか？

お酒は飲み方次第で「百薬の長」にも「百厄の長」にもなります。今回はこの寝酒について紹介します。

▼寝酒は睡眠の質を低下させる作用がある

アルコールは入眠を誘う効果はありますが、良質な睡眠を持続させる力はありません。自分では自覚していませんが、睡眠中に数分間の中途覚醒が起き、ぐっすり眠ることができないからです。

特に酔っぱらった後、自分では「泥のように」深く眠ったような気がするかもしれませんが、実際にはアルコールによって体が一時的な麻痺状態になり眠らさ

高血圧予防教室

減塩テクを身につけよう

とき 2月29日(水)午前9時15分～午後0時30分

ところ 東公民館料理実習室

内容 調理実習および学習会

対象 市内在住で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、米0.5合、自宅で作っ

た味噌汁50cc程度(持参できる

人のみ)

申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・FAX(42)2130

離乳食講習会

とき 2月8日(水)午前9時30分～11時30分(受付は9時15分

から)

ところ ウェルス幸手2階調理

内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食(保護者のみ)

対象 5か月～11か月児の保護者

定員 15人(申込み順)

持ち物 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

ワクチン無料接種事業の延長

つぎに該当する人は平成25年3月末まで、継続して無料で接種が受けられる予定です。詳しくは、健康増進課にお問い合わせください。

(平成24年度対象者)

子宮頸がん/新中学1年生/新高校2年生相当の年齢の人(ただし、新高校2年生相当の年齢の人は、平成24年3月31日ま

でに初回接種を済ませている人に限る)

ヒブ・小児用肺炎球菌/生後2か月～4歳児(5歳になる前々日まで)

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

予防接種はお済みですか



予防接種の対象年齢に該当する人で、まだ接種をしていない人は、早めに接種を受けましょう。つぎの定期接種の対象者は、3月末まで無料です。

交付しますので、母子手帳を持つて健康増進課へお越しください。

(定期接種対象者)

麻疹(はしか)・風しん/年長児、中学1年生、高校3年生の年齢に相当する人

二種混合/小学6年生

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

とき 2月15日(水)①午前9時30分～正午 ②午後2時～4時

ところ ①中央商店街駐車場(勤労福祉会館となり) ②東武丸山病院

※献血カードをご持参ください。

※都合により日時の変更もあります。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

愛の献血

それだけでなく、実は疲労回復することは期待できません。また、アルコールを体内で分解するために莫大なエネルギーを必要とするため、睡眠中でも体が休息できず眠りが浅くなり、夜中にトイレに起きたりした結果、眠れなくなることにもつながります。

怖いのは習慣性・酒量の増加

寝酒の習慣を続けているうちに、体が慣れてしまうことで入眠促進効果が下がり、同じ効果を得たいためにアルコール摂取量が増え、どんどん増えてしまう場合があります。アルコール依存につながってしまう場合もありますので要注意です。

飲むなら適量を晩酌で

寝る2時間から3時間前までに晩酌として1合を超えない程度のお酒をたしなむのが良いです。

また、アルコール分解で負担のかかる肝臓のために、週1日～2日はお酒を飲まない休肝日をお忘れなく。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130



げんきアップメニュー



今月は
ブロッコリーの
ポタージュ

今月は、緑黄色野菜メニューの紹介です。ブロッコリーを使った、体が温まるポタージュです。食事をしっかり摂って寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

【材料】2人分

ブロッコリー 200g
玉ねぎ 50g
バター 小さじ2
固形スープの素 1個
牛乳 1カップ
塩・こしょう 適宜

【作り方】

- ①ブロッコリーは、よく洗い、房の部分を小さく小分けに切る。芯の部分は、皮をむき薄く輪切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にバターと玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③②にブロッコリー、固形スープの素とブロッコリーが浸る程度の水(200ccくらい)を入れ、弱火で柔らかくなるまで10分程度煮る。
- ④③が煮えたら、粗熱をとり、ミキサーにかけ裏ごしをする。
- ⑤再び④を鍋に入れ、牛乳を加えて弱火で加熱する。塩・こしょうで味を整える。(一人前140kcal)