

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 3月5日、12日、19日、26日の月曜日

※12日は、西公民館で実施。

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 3月16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 3月16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 3月15日(木)
受付 ①午後1時30分 ②2時

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 3月28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11月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 3月27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23年5月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 3月14日(水)

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。

予防接種はお済みですか

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。つぎの対象者は、3月末まで無料です。

※予防接種を紛失した場合は、再交付します。

母子手帳を持って健康増進課へお越しください。

▼定期接種対象者

麻しん(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 3月22日(木)午後1時30分～3時

ところ 堀中病院

※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。

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平成24年7月～9月の人
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
4月11日(水) 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
4月26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 お産後のお話
5月10日(木) 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！
5月20日(日) 午前9時～正午	第1会議室	両親学級 赤ちゃんのお風呂実習
5月29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
5月31日(木) 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

ストレスと向き合う

現代はストレスの時代といわれており、ストレスが原因で、心身の不調が訪れる場合もあります。

しかし、ストレスを受けている本人はこころの変化を自覚しにくく、無理を重ねてしまいがちです。家族や仲間の様子が「いつもと違う」と気づいたら、声をかけてみましょう。

自分自身について話すことは、不調を自覚するきっかけになります。ストレスに気づいたら、それを大きくさせないこと、ためないことが大切です。

ストレス解消法

人それぞれですが、すぐにできる小さな気分転換の方法をいくつか準備しておきましょう。

例えば、スポーツ。体を動かすことで気分がさわや

健康日本21
幸手計画



げんきアップ メニュー



今月は
鶏肉のハニー
マスタード焼き

今月は、減塩メニューの紹介です。

メインディッシュの味付けをマスタードとはちみつを使い塩分を抑えても美味しく食べられる一品です。

【材料】2人分

鶏むね肉	1枚(約200g)
調理酒	小さじ1
塩・こしょう	適宜
粒マスタード	小さじ2
はちみつ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
水	小さじ1
サラダ油	適宜

【作り方】

- ①鶏むね肉の厚みがある部分をひらき、一口サイズにそぎ切りにする。
塩・こしょうをして、調理酒をまぶす。
- ②粒マスタード・はちみつ・しょうゆ・水を混ぜる。
- ③フライパンに油をひき①を焼く。
焼き目がついたら②のタレを入れ、鶏肉に絡め炒める。
- ④照りが出てきたら火を止め、出来上がり。
(一人前235kcal)



ポリオ予防接種

とき 4月5日(木)、6日(金)、
11日(水)、12日(木)、予備日
5月11日(金)

受付 午後1時～1時30分

※診察は1時30分から開始。

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 1回目/平成23年7月1

日～12月31日生まれの児

2回目/平成23年1月1日～6

月30日生まれの児

※対象児には個人通知をします。

なお、接種を受けられる年齢

は、生後3か月から7歳6か

月になる前々日までです。通

知が無い場合は健康増進課で

予約をしてください。

※予防接種の前には、通知書や

冊子「予防接種と子どもの健

康」をよく読み、予防接種の必

要性や効果・副反応など十分

理解してから受けましょう。
会場へは、日ごろの健康状態

のよくわかる保護者が同伴し

てください。保護者が同伴で

きない場合は委任状が必要です。

※つぎに該当すると思われる人

は、予防接種を受けるにあた

り主治医の診断書または意見

書が必要です。

①心臓病や腎臓病、肝臓病、血液

の病気などがある人

②発育が遅れていて、医師の指

導を継続して受けている人

③予防接種やそのほかの注射、

薬の投与を受けて皮膚に発し

んが出たり、体に異常をきた

したことがある人

④今までにけいれんを起こした

ことのある人

⑤過去に中耳炎や肺炎などによ

くかかり免疫状態を検査して

異常を指摘されたことのある人

乳幼児発達相談

問合せ 健康増進課☎(42)84
21・FAX(42)2130
とき 3月15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)

岸田 佳絵氏(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

の在る乳幼児と保護者

定員 5人

※詳しくは子育て支援課にお問

い合わせください。

問合せ 子育て支援課☎(42)8

454・FAX(42)2130

子宮がん・ヒブ小児肺炎球菌 予防ワクチン接種事業の延長

平成25年3月末まで、無料で接
種が受けられる予定です。

▼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)84

21・FAX(42)2130

質の良い睡眠

かになり、気分転換になり
ます。忙しくて時間がなか
ったり、苦手意識があると
なかなかはじめられなかつ
たりもしますが、家事や通
勤など、何気ない日常の中
にも体を動かすチャンスは
あります。こまめに動く習
慣を身につけることで、疲
れにくくなり、ストレスに
も強くなります。



疲れた心身の回復には、
質のよい睡眠が欠かせませ
ん。睡眠は、ストレス解消
だけでなく、こころの休養
のためにも
大切です。
時間の長さ
は個人差が
ありますが、
熟睡感が得
られること、
日中すつき
りした気持ちで過ごせるこ
とが大切です。

眠る1時間前は、パソコ
ンやテレビなど刺激の強い
ものから離れ、入眠しやす
い環境を整えましょう。

問合せ 健康増進課☎(42)
8421・FAX(42)2130