

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

健診名および対象	と き
4 か月児健診 平成25年4月生まれ	8月28日(水)
10 か月児健診 平成24年10月生まれ	8月27日(火)
1歳6 か月児健診 平成24年1月生まれ	8月20日(火)
3歳5 か月児健診 平成22年3月生まれ	8月22日(木)

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

※対象児には個別通知をしています。通知が届かない場合はご連絡ください。

問合せ 健康増進課☎(42)842

1・FAX(42)2130

離乳食講習会

とき 8月9日(金)午前9時30分～11時30分

受付 午前9時15分から

ところ ウェルス幸手2階調理実

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 5 か月～8 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、布きん、筆記用具

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児発達相談

毎月実施している「乳幼児発達相談」は8月はお休みです。

問合せ 子育て支援課☎(42)84

54・FAX(42)2130

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 8月29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6月～7月生まれの児

健康相談

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

【ウェルス幸手検診ホール】

▼母子健康相談

とき 8月12日(月)、19日(月)、26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23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 8月23日(金)①午前9時15分

分から ②10時15分から ③11時15分から

内容 腎臓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)

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12日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成19年4月2日～平成23年3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。

※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

愛の献血

とき 8月27日(火)午前9時30分

分～11時45分、午後1時～4時

ところ ジョイフル本田幸手店

※献血カードを持参してください。

※都合により日時が変更となる場合があります。

問合せ 健康増進課☎(42)842

1・FAX(42)2130

健康日本21 幸手計画

ご注意ください!

～高齢者の家庭内での転倒～

家の中にいれば安全だと思つてはいませんか?

厚生労働省の「不慮の事故死亡統計」によると、家庭内での事故で亡くなる人の数は、交通事故をはるかに上回っています。また、国民生活センターの調査でも、65歳以上の事故発生場所の過半数を家庭内が占めています。

普段生活している安全なはずの家庭内で、なぜ転倒などの事故が起ころのでしょうか?

▼意外と多い居間での転倒

高齢者の場合、家財が多いだけでなく歩行の妨げとなり、ちょっとしたものにつまずいたり、滑ったりして打撲や転倒、場合によっては、骨折の危険性があります。

▼浴室では特に注意を!

通常の状態でも滑りやすく、高齢者でなくてもバランスを崩しやすい浴室は、転倒の危険性が非常に高く、特に高齢者の場合は、身



げんきアップ メニュー



お稲荷チーズ焼き

今月は

今回は、忙しい朝に便利な簡単朝食メニューを紹介します。

油揚げとミックスベジタブルで、彩り良く簡単なおかずができあがります。子どもも大好きなメニューです。

玉ねぎやブロッコリーをのせてもおいしくできます。

【材料】2人分

トマト	30 g (中 1/4 個)
ウィンナー	2 本
油揚げ	2 枚
ミックスベジタブル	30 g
とろけるスライスチーズ	2 枚
【調味料】	
ケチャップ	大さじ 1 強
粒マスタード	小さじ 1

【作り方】

- ① トマトは 1cm 角に切る。ウィンナーは 2mm 幅に輪切りにする。
- ② 油揚げ(油抜きはしない)をアルミホイルの上に並べる。
- ③ ケチャップとマスタードを混ぜ、油揚げの表面に塗る。
- ④ 解凍したミックスベジタブル・トマト・ウィンナー・とろけるスライスチーズをのせてオーブントースターで 5 分程度焼く。(一人前 254kcal)

幸せロードマップを歩こう

とき 10月4日(金)午前9時30分〜正午

ところ 南公民館児童室集合

内容 御成街道コース(約4km)をウォーキング

※ウォーキング終了後、「健康長寿サポーター」のミニ講話を南

公民館で行います。

定員 15人(申込み順)

持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装、運動靴(屋外用)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8 4 2 1 ・ FAX (42) 2 1 3 0

弁当箱ダイエット教室

弁当箱を活用して、栄養バランスや適量についてなど、食生活の基礎を学びます。

とき 10月11日(金)、25日(金)午

費用 子宮頸がん／9000円

乳がん／40歳以上偶数年齢の人

対象 子宮頸がん／20歳〜39歳お

よび40歳以上偶数年齢の人

乳がん／40歳以上偶数年齢の人

前9時30分〜午後0時30分

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 栄養講話、調理実習

対象 市内在住の20歳以上の人

※原則2日とも参加できる人

定員 20人(申込み順)

持ち物 エプロン、三角きん、布

きん2枚、米0・5合、弁当

箱容量500〜700ml位の

もの、筆記用具

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8 4 2 1 ・ FAX (42) 2 1 3 0

子宮頸がん・乳がん集団検診

とき 9月6日(金)、10月15日(火)

受付 午後0時30分〜1時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 子宮頸がん／20歳〜39歳お

よび40歳以上偶数年齢の人

乳がん／40歳以上偶数年齢の人

乳がん(40歳代)／15000円

(50歳以上)／13000円

※平成25年4月1日現在、20・

25・30・35・40歳の方は子宮

頸がん検診が無料に、40・45・

50・55・60歳の方は乳がん検

診が無料になります。対象者

には、無料クーポン券を送付

しています。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8 4 2 1 ・ FAX (42) 2 1 3 0

日本脳炎定期接種

平成21年度にかけて積極的勧奨

が差し控えられたことにより、接

種機会を逃した人の定期接種年齢

が緩和されています。

対象 平成7年4月2日〜平成19

年4月1日生まれの人

接種回数 1期(計3回)・2期

(1回)

※接種状況を母子手帳で確認し、

予診票を交付します。

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8 4 2

1 ・ FAX (42) 2 1 3 0

子宮頸がん予防 ワクチン接種

厚生労働省からの通知により、

子宮頸がん予防ワクチン接種によ

る副反応についての適切な情報提

供ができるまでの間、積極的な接

種勧奨を差し控えることとなりま

した。

定期予防接種自体を中止するも

のではありませんので、希望する

人は接種を受けられますが、ワク

チンの有効性や副反応のリスクを

ご理解の上、予防接種をお受けく

ださい。

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8 4 2

1 ・ FAX (42) 2 1 3 0

体機能の低下などから、何らかの事故がきっかけとなり浴槽での溺死にまで至る危険性もありますので十分注意が必要です。

▼こんなことはありませんか？

- ・ 居間に物が多く歩きづらいう
- ・ 電気コードが床に剥き出しになっ
- ・ 布団を敷いて寝ている
- ・ 部屋の一部にじゅうたんやマットを敷いている
- ・ 浴室や浴槽の床がすべりやすい
- ・ 浴槽が高く、入るときにまたぎにくい
- ・ バランスを崩したとき、つかまるものがない
- ・ 浴室のドアが内開きで出入りしにくい

これらの項目に該当する数が多いほど、家庭内での事故につながる危険性が高く、注意が必要です。

▼普段の生活環境の見直しを！

75歳以上では、男女ともに骨の構造が弱くなり、骨量が減少してきているため、転倒により骨折を起しやすくなっています。一度骨折を経験すると、外出時の不安が強くなり、活動性が落ちてきてしまうこともありますので、転倒の予防はとても大切なことです。

普段、何気なく生活している家庭内の状況について、改めて見直してみてもいかがでしょうか？