

いきいき！健康ガイド



ポリオ予防接種の追加接種について

ポリオワクチン予防接種については、従来の生ワクチン集団接種から医療機関での不活化ワクチン個別接種に9月から変更となりましたが、4回目の追加接種についても、国内臨床試験を行い、その有効性と安全性が確認され、定期の予防接種扱いとなりました。

追加接種を希望する人で予防票をお持ちでない人は、母子手帳を持参の上、健康増進課窓口までお越しください。

※7歳6か月未満の児が対象となります。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 12月3日(月)、10日(月)、

17日(月)、平成25年1月7日

(月)

※12月17日(月)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 12月21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 12月21日(金) ①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分

内容 コレスステロール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

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 12月19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24年8月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 12月18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24年2月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 12月12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23年5月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 12月11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21年7月生まれの児

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

愛の献血

とき ①平成25年1月7日(月) 午前10時～午後1時、午後2時15分～4時 ②1月12日(土) 午前10時～正午、午後1時～4時

ところ ①幸手市役所 ②エムスタウン幸手

※献血カードをご持参ください。

※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) 8421・FAX(42) 2130

集団がん検診のお知らせ

市では、各種集団がん検診を実施しています。まだ検診がお済みでない人は、早めに受診しましょう。

検診名	受診対象者 (平成24年4月1日現在年齢)	とき
胃がん検診 800円	・40歳以上の人 ※1	日程 12月9日(日) 平成25年1月21日(月)
大腸がん検診 300円		
肺がん検診 300円		
前立腺がん検診 1,000円	・50歳以上の人 ※1	受付時間 午前8時～10時50分
肝炎ウイルス検査 400円	・40歳の人 ※1	
乳がん検診 40歳代 50歳以上 1,500円 1,300円	・40歳以上の偶数年齢の人 ※2	日程 平成25年1月17日(木) 18日(金) 29日(火)
子宮頸がん検診 900円	・20歳～39歳の人 ・40歳以上の偶数年齢の人 ※3	受付時間 午後0時30分～1時30分

※1 特定健診時に受診していない人

※2 市の乳がん個別検診を受診していない人

※3 市の子宮頸がん個別検診・妊婦子宮頸がん健診を受診していない人

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

聞いたことがありますか？

ロコモティブシンドローム

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を得る神経などが衰え、「立つ」、「歩く」といった日常の動作が困難となり、要介護状態や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことを言います(略して「ロコモ」)。また、45歳以上がロコモの危険年齢とされ、50歳以上の7割以上が、ロコモの可能性があるとされています。

▼思いあたることはありませんか？

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中で、つまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない



インフルエンザに気をつけましょう！

インフルエンザが流行する季節になってきました。
外出時のマスクの着用や帰宅時の手洗い・うがいなど、感染予防を徹底しましょう。



(13)



げんきアップ メニュー



今日は
長ネギとごぼうの
味噌漬け

今日は、かみかみメニューの紹介です。
食物繊維がたっぷりのごぼうと、かみご
たえのある長ネギを味噌漬けにします。
ご飯のおともに最適な一品です。

【材料】2人分

ごぼう 1／2本
長ネギ 1本
味噌 大さじ1
みりん 大さじ1／2
ゆずの皮 少々

【作り方】

- ①ごぼうは皮をこそげる。食べやすい大
きさに切り、水にさらす。
- ②長ネギは食べやすい大きさに切り、沸
騰した湯で2～3分程度茹でる。
- ③ゆずの皮は、せん切りにする。
- ④水にさらしたごぼうと、茹であがった
長ネギをザルに移し水気を切る。袋に
味噌とみりんを入れて混ぜる。その袋
にごぼうと長ネギとゆずの皮を入れて
揉む。冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ⑤余分な味噌を落とし、できあがり。

(一人前72kcal)

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25
年4月～6月の人

と き	ところ (ウエルス幸手)	内 容
平成25年1月24日(木) 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
平成25年1月31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 ママの栄養 先輩ママと話そう！
平成25年2月8日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	お産の準備 妊婦体操
平成25年2月19日(火) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	両親学級 赤ちゃんのおふる実習
平成25年2月24日(日) 午前9時～正午	第1会議室	赤ちゃんのおふる実習 おしゃべり広場 スタイづくり
平成25年3月1日(金) 午前9時～11時30分	検診ホール	

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 12月20日(木) 午後1時30
分～3時

ところ ウエ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
のある乳幼児と保護者

定員 5人(申込み順)

申込み 詳細については、子育
て支援課へご相談ください。

問合せ 子育て支援課 ☎(42) 8
454・FAX (42) 2130

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 12月6日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時

③10時30分 ④11時

ところ ウエ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22年10月・11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 平成25年1月10日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

ところ ウエルス幸手検診ホール

対象 平成18年4月2日～平成
22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

CKD(慢性腎臓病) 予防教室

とき 12月7日(金)、14日(金)、
21日(金) 午前9時30分～11時
30分 ※12月14日(金)は、午前
9時30分～午後0時30分

ところ 西公民館

対象 市内在住で20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

持ち物 筆記用具

※12月14日(金)は、筆記用具の
ほか、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) 8421・FAX (42) 2130

⑤15分くらい歩き続けるこ
とができない

⑥2 kg程度の重い物をして
持ち帰ることが困難

⑦掃除機の使用や布団の上
げ下ろしなどが困難

これらの項目に1つでも
当てはまればロコモである
可能性があります。

▼ロコモを予防するロコトレ

ロコモの予防にとっても効
果的なのは運動です。

関節にあまり負担をかけ
ず、筋力を鍛えるスポーツ
(プール、ウォーキング、ラ
ジオ体操など)がおすすめ
です。まずは、無理せず自分
のペースで継続的に行うこ
とが大切です。今回は、自宅
でも簡単にできるロコトレ
を2つ紹介します。

①開眼片脚立ち 目を開け
て片足で立つトレニング
です。左右の足を交代
して各1分間ずつ(1日
3回)行いましょう。

②スクワット 膝を曲げ伸
ばしするトレニングで
す。深呼吸をするペー
スで5～6回(1日3回)繰
り返します。

問合せ 健康増進課 ☎(42)
8421・FAX (42) 2130