

いきいき！健康ガイド



乳幼児健康診査

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 10月24日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談

対象 平成24年6月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 10月23日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談

対象 平成23年12月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 10月10日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談

対象 平成23年3月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 10月16日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談

対象 平成21年5月生まれの児

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 10月18日(木) 午後1時30分～3時

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

と き	ところ (ウエルス幸手)	内 容
10月18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
10月25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
10月30日(火) 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
11月5日(月) 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！
11月18日(日) 午前9時～正午	第1会議室	両親学級 赤ちゃんのおふる実習
11月28日(水) 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

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1月～3月の人

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎

(42) 8454・FAX (42) 2130

経産婦ママのつどい

～2人目からの母親学級～

とき 11月6日(火)、22日(木)

午前9時30分～11時30分

ところ ウエルス幸手検診ホール

内容 2人目以降の妊娠・出産・育児のお話、ママ同士の交流会

対象 市内在住の経産婦(出産予定日などを問わず)

定員 15人(申込み順)

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 10月18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8月～9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

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX (42) 2130

とき 11月22日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

ところ ウエルス幸手検診ホール

対象 平成18年4月2日～平成22年5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。

※身体計測も実施しています。

※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

こころの健康相談

こころの健康について、専門医をお招きし、個別相談を行います。

とき 11月15日(木) ①午後1時15分 ②2時15分

ところ ウエルス幸手検診ホール

内容 東武丸山病院の島医師による個別相談(眠れない、やる気が出ない、家にこもりがちなど)

定員 各時間帯1人(申込み順)

申込み 10月10日(水)から健康増進課へ(電話予約可)

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421・FAX (42) 2130

健康日本21 幸手計画

乳がん検診を受診しましょう

～10月は乳がん月間です～

乳がん発症率

日本人女性が発症するがんの第1位は乳がん、女性の約16人に1人とも言われています。その発症率は、30歳前後から増加し、40歳から50歳前後にピークを迎え、その率はこの20年間で約2倍にまで増加しています。

早期発見が大切です！

市内でも、乳がんが原因で亡くられる人が年々増加しています。

乳がんは、早期の発見と治療により、90%以上の方が治ると言われています。

早期発見のためには、乳がんについて関心を持ち、毎月の自己検診と定期的な受診が大切です。

月に一度の自己検診を！

乳がんは、自分で触って

健康相談

「ウェルス幸手検診ホール」

▼母子健康相談

とき 10月15日(月)、22日(月)、29日(月)、11月5日(月)

※10月22日(月)は西公民館

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 10月19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

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 10月19日(金)①午前9時15分から ②10時15分から

③11時15分から

定員 各時間帯1人(申込み順)
申込み・問合せ 健康増進課 ☎

栄養講習会

(42) 8421・FAX(42) 2130

生活習慣病予防のための食事

の選択方法を学びませんか?

とき 12月3日(月)午後1時30分～3時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 管理栄養士による講話、料理方dを活用した食事選び

対象 市内在住の20歳以上の人
申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

さわやか運動教室

とき 11月27日(火)、12月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)、平成25年1月8日(火)、18日(金)、22日(火)午前9時30分～11時30分(全8回)

ところ ウェルス幸手多目的室

対象 市内在住の40歳～64歳で

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(室内・屋外用)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

以前に受講したことのない人
※高血圧症など、運動に支障が出るおそれのある人は、事前に主治医の許可を得てください。

定員 20人(申込み順)

費用 600円

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(室内・屋外用)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

体力測定

とき 10月19日(金)、26日(金)、11月2日(金)午前10時～11時30分(全3回)

ところ 南公民館体育室

対象 市内在住の40歳～64歳で今年6月に受講していない人

定員 20人(申込み順)

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(室内・屋外用)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

愛の献血

(42) 8421・FAX(42) 2130

とき ①10月16日(火)午前9時30分～11時 ②17日(水)午前9時30分～11時30分 ③17日(水)午後1時30分～4時

※日程を変更する場合があります。

ところ ①ウェルス幸手 ②幸手警察署 ③埼玉みずほ農協

持ち物 献血カード

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

お詫びと訂正

不活化ポリオ予防接種案内通知で「堀中病院の住所に誤りがありました。お詫びして訂正します。

(誤) 中3・8・10
(正) 東3・1・15

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

中華おこわ



今月は、お米を使ったメニューです。幸手市は稲作中心の農家も多く、米も豊富にとれます。今回は、うるち米ではなく、もち米と炊飯器を使って簡単にできる中華おこわをご紹介します。

【材料】2人分

- ・もち米 2合
- ・豚バラ肉 140g
- ・たけのこ水煮 70g
- ・にんじん 70g
- ・干しいたけ 3個
- ・干しえび 大さじ1
- ・油 大さじ1/2
- ・オイスターソース 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・いんげん 40g

【作り方】

- ①もち米は研いでたっぷりの水に2時間浸し、炊く15分前にザルにあげておく。
- ②干しいたけは水につけて戻し、軸を落として1cm角に切り、干しえびは水に10分つける。
- ③豚バラ肉は1.5cm角に、たけのこ・にんじんは1cm角に切っておく。
- ④フライパンで豚バラ肉を炒め、色が変わったら、にんじん・たけのこ・しいたけ・干しえびを加えて炒める。
- ⑤④に、えびとしいたけの戻し汁とAを入れて5分煮る。
- ⑥具と煮汁を分け、煮汁が冷めたら、炊飯器にもち米、煮汁と水を目盛りまで入れ、具をのせて炊飯する。
- ⑦炊きあがったら、塩ゆでして刻んだいんげんを散らす。

(一人前415kcal)

見つけることができるがんです。月経が終わって1週間程度の乳腺が最も安定した時期が理想的です。閉経した人は、日を決めてチェックするようにしましょう。見てチェック：鏡の前で両手を高く上げるなど、乳房の形や皮膚に変化がないか確認しましょう。触ってチェック：4本の指を揃え、指の腹でゆつくり、外側は脇の下まで乳房全体をまんべんなく触り、いつもと違うしこりなどがないか確認してみよう。その際、指先でつまむようにせず、触る乳房側の手を挙げたり、仰向けに寝て触るなど、乳房を平たくすることがポイントです。少しでも気になったら：外科などの乳腺外来を受診してみよう。

▼2年に1度の検診を！
4月1日現在で40歳以上の偶数年齢の人を対象に乳がん検診を実施しています。詳細については、7ページを参照してください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130