

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

受付 午後1時～1時30分

健診名および対象	と き
4 か月児健診 平成 25 年 11 月生まれ	3 月 26 日(水)
10 か月児健診 平成 25 年 5 月生まれ	3 月 25 日(火)
1 歳 6 か月児健診 平成 24 年 8 月生まれ	3 月 18 日(火)
3 歳 5 か月児健診 平成 22 年 10 月生まれ	3 月 11 日(火)

ところ ウェルス幸手検診ホール

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) 8 4 2 1

1・FAX(42) 2 1 3 0

乳幼児発達相談

とき 3月13日(木)午後1時30分

分3時

ところ ウェルス幸手供訓練室

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)

津志田 佳那氏(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 子育て支援窓口または電話

問合せ 子育て支援課☎(42) 8 4 5 4・FAX(42) 2 1 3 0

離乳食講習会

とき 4月11日(金)午前9時30分

分11時30分

受付 午前9時15分から

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食

※試食は保護者のみ

対象 3か月～6か月児の保護者

定員 15組(申込み順)

持ち物 母子手帳、エプロン、三角きん、ふきん、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

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 4月10日(木)

受付 午前9時30分、10時、10時30分、11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24年2月・3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) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 3月13日(木)

受付 午後1時30分、2時、2時30分、3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

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) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

パパママ教室

対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね平成26年7月～9月の人とその夫

月～9月の人とその夫

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
4月10日(木) 午後1時30分～3時30分	第1会議室	産婦人科医のお話
4月17日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	歯科検診(妊婦のみ) 先輩ママと話そう
4月26日(土) 午前9時30分～午後1時	調理実習室	妊娠中の栄養(調理実習) パパの役割のお話
5月9日(金) 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18日(日) 午前9時～正午	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習 パパの妊婦体験

申込み・問合せ 健康増進課☎(42) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

健康日本21 幸手計画

こころの風邪注意報

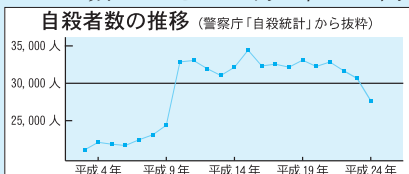
国では、最近の自殺をめぐる厳しい情勢を踏まえ、自殺対策の強化を図るため、毎年、月別自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」と定めて活動を展開しています。

そこで、今月は自殺の現状と自殺に関連の深いうつ病についての情報を届けたい。

▼自殺の現状

日本の自殺者数は、平成10年に3万人を超え、その後も高い水準で推移していますが、平成15年をピークに減少傾向にあります。

また、平成24年の自殺者数は2万758人と、15年ぶりに3万人を下回りましたが、依然としてその数は少なくはありません。



健康相談

ところ ウェルス幸手健診ホール

▼母子健康相談

とき 3月10日(月)、17日(月)、24日(月)、4月7日(月)

※3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 3月14日(金)

受付 午前9時30分～11時

対象 市内在住の人

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 3月14日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 血糖値が気になる人の食生活

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) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

幸せロードマップを歩こう

とき 3月27日(木)午前9時30分～正午(雨天中止)

ところ 東公民館会議室集合

内容 「水辺ふれあいコース」・ロングコース(約7km)

・ショートコース(約3・5km)

※ウォーキング終了後、「健康長寿サポーター」のミニ講話を行います。

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 各コース15人(申込み順)

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(屋外用)、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

予防接種を受けましょう

つぎに該当する人で、まだ接種をしていない人は、忘れず接種しましょう。

なお、3月末(二種混合は13歳の誕生日の前々日)まで、無料で接種できます。

麻しん(はしか)・風しん 幼稚園

二種混合 小学校6年生

※詳細については、お問い合わせください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

高齢者肺炎球菌予防接種

接種期間は3月末までとなっています。申込みをした人は、期限

内に接種を済ませましょう。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

担当窓口が変更になります

つぎの業務について、4月から担当窓口が変更となります。

業務名/担当課	
乳幼児発達相談	
3月まで 子育て支援課	4月から 健康増進課
未熟児養育医療制度	
3月まで 健康増進課	4月から 子育て支援課

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8 4 2 1・FAX(42) 2 1 3 0

子育て支援課 ☎(42) 8 4 5 4・FAX(42) 2 1 3 0

ばんきアップメニュー



ひじきとれんこんのカレー煮

今月は、副菜メニューを紹介します。マンネリ化してしまうひじきの煮物の新しい味を紹介します。

健康な体を作るため、毎食小鉢1～2皿を意識して、野菜やきのこ、海藻が入った料理を摂るよう心がけましょう。

【材料】2人前

- 長ひじき 乾 12g
- れんこん 100g しょうが 5g
- サラダ油 小さじ1杯
- カレー粉 小さじ1/2杯
- だし 1/2カップ
- しょうゆ 小さじ1杯
- みりん 小さじ1杯
- トマトケチャップ 小さじ1杯

【作り方】

- ①ひじきは水で戻し水気をきり、れんこんは5～6mm厚さのいちょう切りに、しょうがは千切りにする。
- ②なべに油を熱して①を炒め、油がまわったらカレー粉を加え混ぜる。
- ③Aを加え混ぜ、中火で煮汁が少なくなるまで煮詰めてできあがり。

(一人前 77kcal)

また、幸手市における死因(平成22年)でも、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患、不慮の事故、老衰に次ぐ第7位となっており、10人の人が自殺で亡くなっています。

▼うつ病とは？

自殺の背景には、うつ病などのさまざまな精神疾患が関連していることが多いと言われています。うつ病とは、憂うつ感や無気力な状態が長期にわたって回復せず、日常生活に支障をきたすようになる病気です。誰でもかかり得る心の病気であるため、「こころの風邪」とも言われています。

ストレスなどによって、脳内の神経伝達物質の働きが悪くなることとうつ病の原因です。

感情、意欲、思考、身体などにさまざまな症状が現れますが、最初の主なサインは不眠や不安であると言われています。



もし、普段と違う様子に本人や周囲の人が気付いたら、そのサインを単なる疲れとして見逃さず、早めに医療機関に受診するようにしましょう。

心の健康に関することで心配や困りごとのある人は、健康増進課までご相談ください。