

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

健康増進課から



2歳児歯みがきレッスン

とき 2月25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 2歳児、1歳6か月児健診

後の参加希望者

定員 各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

子宮頸がん・乳がん検診

▼集団検診

平成27年度最後のチャンスです。ぜひ、受診をしましょう。

とき 2月29日(月)

受付 ①午後0時30分～1時

②午後1時15分～1時45分

※子宮頸がんのみの場合は②

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歳以上の偶数年齢の人

乳がん／40歳以上の偶数年齢の人

※年齢は、平成27年4月1日現在

費用 子宮頸がん／900円

乳がん／1500円(40歳代)、1300円(50歳以上)

無料クーポン券対象者

子宮頸がん／20・25・30・35・40歳で過去5年間未受診の人

乳がん／40・45・50・55・60歳で過去5年間未受診の人

※無料クーポン券の有効期限は、2月末までです。

申込み 受付中(電話申込み可)

申込み 受付中(電話申込み可)

▼個別検診

個別検診は、2月末で終了します。医療機関によって終了日が異なりますので、早めに医療機関に予約・受診してください。

健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 2月15日(月)、22日(月)、

《申込み・問合せ》
健康増進課
☎(42) 8421・FAX(42) 2130

3月7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 2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

対象 市内在住の人

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 2月19日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 食生活相談

対象 市内在住の人

定員 各1人(申込み順)

6～7か月ベビーマスク

とき 2月8日(月)午前9時30分～11時30分

受付 9時から

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 発育・発達・離乳食の話、身体計測、育児相談

乳幼児健康診査

対象 平成27年7・8月生まれの児

ところ ウェルス幸手検診ホール

健康診査名および対象	実施日
4か月児健康診査 平成27年10月生まれの児	2月24日(水)
10か月児健康診査 平成27年4月生まれの児	2月23日(火)
1歳6か月児健康診査 平成26年7月生まれの児	2月16日(火)
3歳5か月児健康診査 平成24年9月生まれの児	2月9日(火)

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、個別通知しています。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

※都合により、日時が変更となる場合があります。

愛の献血

とき 2月17日(水)午前9時30分～正午、午後1時15分～3時30分

※都合により、日時が変更となる場合があります。

ところ 中央商店会駐車場(勤労福祉会館隣)

持ち物 献血カード

健康日本21 幸手計画 (第2次)

セルフケアで
こころを元気に

▼あなたのこころ

疲れていませんか？

現代の私たちの生活では、職場、学校、家庭などあらゆる場面で見まざまなストレスを感じることも多くなっています。

ストレスが原因で気持ちが落ち込んだり、イライラするのは誰にでもあることです。

▼こんな症状がありませんか？

- ・イライラする
- ・落ち着かない
- ・やる気がない
- ・眠れない
- ・食欲がない
- ・疲れがとれない
- ・肩こりや腰痛がする



つらいとき、体調がすぐれず眠れなかったり、食欲がなくなることもあられるでしょう。こうした症状があるといって、必ずしもこの病気の病気とは言えません。

しかし、これらの症状が1か月以上続く場合、それは、うつ病の

○せっけんをよく泡立て、ブラシなどを利用して手指を洗いましょう。
○流水で十分すすぎ、ペーパータオルでふき(手指乾燥機で乾燥)、タオルなどの共有は避けましょう。



母子健康手帳の 交付手続き

母子健康手帳の交付(妊娠届出)の際には、原則「マイナンバーの記載」と「本人確認」が必要となりますので、つぎの①または②のいずれかをご持参ください。

持ち物 ①個人番号カード

②通知カードと運転免許証などの顔写真付きの身分証

※本人以外の届出などの詳細については、お問い合わせください。

健康教室 素敵に過ぎず更年期

40～50歳代は、女性ホルモンの減少に伴い、心身の不調(顔の火照り、動悸、いらいらなど)が出やすい時期です。

いきいきと過ごしていくために、

更年期の仕組みを知り、上手な対応方法などを学んでみませんか？
とき 3月1日(火)午後1時30分～3時30分
ところ ウェルス幸手2階第1会議室

講演 更年期の身体の変化と対応、過ごし方

講師 瀬川 裕史氏(ワイズレ ディスクリニック理事長)

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 30人(申込み順)

臨床心理士による かるがも相談

「落ち着きがない」「言葉がゆっくり」など、お子さんのことで気になることや、お子さんとの関わりに心配のある保護者の相談を受けしています。

※日程などの詳細については、お

問い合わせください。

そのほか



第9回市民公開講座

とき 2月27日(土)午後1時40分開演(開場は1時20分)

ところ アスカル幸手さくらホール

内容

第1部 医療講演「救急医療について」/石崎 嘉宏氏(東埼玉総合病院救急科医師)、柿沼大介氏(埼玉東部消防組合消防局救急救命士)

第2部 医療スタッフによる相談、健康測定(口コモ度テスト、骨密度測定、血管年齢測定など)

入場料 無料(事前申込み不要)

主催 東埼玉総合病院、堀中病院、北葛北部医師会、幸手ロータ

リークラブ

問合せ 東埼玉総合病院地域連携課 ☎(40)1318

あたまの健康チェック

10分程度の記憶力チェックを行い、その結果を基に介護予防や認知症予防について説明します。

半年～1年に1回程度、定期的にチェックを受けましょう。

とき 2月18日(木)午前9時30分～午後4時30分

※1人あたり約45分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 記憶力チェック、介護予防ミニアドバイス

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 24人(申込み順)

費用 無料

申込み・問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

ばんきアップ メニュー



今月は

白菜のベーコン巻

今月は、旬の白菜を使った体の温まるメニューをご紹介します。

白菜の芯や外側の葉の部分は、じっくり加熱すると甘みが増すため、煮込み料理によく合います。えのきだけは、旨みの溶け込んだスープをしっかり含んでくれます。ほかのキノコ類でも美味しく作れます。

【材料】2人分

白菜 4枚 ベーコン 4枚
えのきだけ 100g
コンソメ顆粒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
片栗粉 小さじ2
すりおろし生姜 1かけ分

【作り方】

- ①白菜は熱湯で茹で、ザルに上げ広げておく。
- ②①の白菜の上に石づきを取ったえのきだけを並べて巻く。その上からベーコンを巻き、つまようじで留める。
- ③鍋に②と水300ml、コンソメ、醤油を入れて火が通るまで煮込む。
- ④ロール白菜を取り出し、小さじ2の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみを付け、すりおろし生姜で味を整える。
- ⑤ロール白菜の上に④のあんをかけてできあがり。(一人前 181kcal)

サインがもしれません。

▼不眠が続いたら早めに相談を

うつ病の症状として、よくあるのが睡眠障害です。

「寝付けない」「夜中に目が覚める」「朝早く目が覚める」などの不眠症状が2週間以上続く場合は、早めに医師や専門機関などに相談してみてください。

▼休養と気分転換を

ここを元気に維持するためには、ここと体の休養のバランスを大切にし、一日のこころの疲れは、その日のうちに取るなど、日ごろのセルフケアが大切です。

ストレッチで

適度に体を動か

してみたり、お

風呂に入って、

ゆっくり眠るな

ど、十分な休養を心がけましょう。

また、深呼吸をする、周りの人と

一緒に笑うなど、常に気分転換を

取り入れることも効果的です。

こころの病気も体の病気同様、

早期発見・対処が重要です。早め

に適切な治療やサポートを受ける

ほど回復しやすいことも分かっ

ています。

ご紹介した症状に気付いたら、

悩まず医師や専門機関に相談し、

これからも、こころと体の健康を

維持していきましょう。

