

いきいき！健康ガイド



健康相談

「ウェルス幸手検診ホール」

▼母子健康相談

とき 3月1日(月)、8日(月)、15日(月)、29日(月)、4月5日(月) 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19日(金) 午前9時30分～11時

相談者 保健師

内容 検尿・血圧測定など

▼栄養相談

とき 3月19日(金) 午前9時15分～正午

相談者 管理栄養士

内容 栄養に関する相談

対象 市内在住の人

定員 3人(申込み順)

用意する物 健康手帳

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

「老人福祉センター」

とき 3月17日(水) 午前10時30分～11時30分

内容 健康相談および指導

対象 60歳以上の人

問合せ 老人福祉センター ☎・FAX(47) 1126

定期健康診査

「ウェルス幸手検診ホール」

▼4か月児健康診査

とき 3月23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21年11月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 3月16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21年5月生まれの児

▼1歳6か月児健診

とき ①3月2日(火) ②4月6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 ①平成20年8月生まれの児

②平成20年9月生まれの児

▼3歳5か月児健診

とき 3月9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18年10月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

ポリオ予防接種

とき 4月14日(水)、16日(金)、22日(木)、23日(金) 午後1時30分から(受付は、午後1時～1時30分)

※予備日は5月7日(金)。

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 1回目/平成21年7月1日～12月31日生まれの児

2回目/平成21年1月1日～6月30日生まれの児

対象児には個人通知をします。接種を受けられる年齢は生後3か月から7歳6か月になる前々日までですが、通知が無い場合は健康増進課で予約をしてください。また、予防接種の前には通知書や冊子「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予防接種の必要性や効果・副反応など十分理解してから受けましょう。

会場へは、日ごろの健康状態のよくわかる保護者が同伴してください。保護者が同伴できない場合は委任状が必要です。

なお、つぎに該当すると思われる人は、予防接種を受けるにあたり主治医の診断書または意見書が必要です。

①心臓病や腎臓病、肝臓病、血液の病気などがある人

②発育が遅れていて、医師の指導を継続して受けている人

③予防接種やそのほかの注射、薬の投与を受けて皮膚に発しんが出たり、体に異常をきたしたことがある人

④今までにけいれんを起こしたことのある人

⑤過去に中耳炎や肺炎などによりかかり免疫状態を検査して異常を指摘されたことがある人

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 3月4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19年12月～平成20年1月生まれの児

定員 各15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知など

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

生活リズムを

見直しましょう

もうすぐ暖かい春がやってきますね。春といえば、入学・就職など新しい生活のスタートの時期でもあります。そこで、普段の生活リズムを見直してみませんか？現代人の多くは、遅寝遅起きの「夜型生活」を送っています。これは大人だけに限らず、子どもたちにも多く見られています。「夜型生活」は、体内時計を狂わせ、生活リズムも崩れてしまします。

最近、よく耳にする「メタボリックシンドローム」は、脂肪の摂りすぎや運動不足ばかりでなく、朝ごはんの欠食などの生活リズムの乱れや体内時計の狂いも原因と考えられています。人の体には1日25時間の

健康日本21
幸手計画



がんきアップ メニュー



切干大根の
さっぱりサラダ

今月は、

今月は、かみかみメニューです。

普段は、煮物のイメージが強い切干大根を、洋風のサラダとしてご紹介します。

ガーリックパウダーやマヨネーズなどを加えてもおいしい一品です。

【材料】2人分

- 切干大根(乾燥) 30g
- ツナ缶(油漬) 60g
- 固形コンソメ 1/2個
- レモン汁 大さじ1
- 塩 少々
- あらびきコショウ 少々

【作り方】

- ①固形コンソメと水200ccを小鍋に入れ火にかける。コンソメが溶けたら、ボールに注ぎ、切干大根を入れて20分程度戻す。
- ②①の切干大根の水気を切り、余分な油を落としたツナとレモン汁を加え混ぜ合わせる。
- ③皿に盛り、塩・コショウで味を調えて 出来あがり。(1人分 126kcal)



とき 3月4日(木)

2歳半からの歯科 健診とフッ素塗布

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・問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130



※必ず歯みがきをしてきてください。受診したお子さんには、使用した歯ブラシと、歯みがきシールをプレゼントします。
※受診は半年に1回が目安です。
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 3月18日(木)午後1時30分～3時
ところ ウェルス幸手こども訓練室

内容 小児科医の診察、発達を促す身体のかかし方・遊び方指導
相談者 入江一雄氏(小児科医)
広瀬 将氏(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・問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

ところ ウェルス幸手検診ホール
受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時
※最終受付は、3時15分まで。
内容 歯科健診、フッ素塗布、身体計測(希望者)

対象 平成15年4月2日～平成19年9月生まれの児
定員 各12人(申込み順)
用意する物 母子手帳、フッ素塗布カード
料金 500円

※必ず歯みがきをしてきてください。受診したお子さんには、使用した歯ブラシと、歯みがきシールをプレゼントします。
※受診は半年に1回が目安です。
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

子宮頸がん・乳がん集団検診のご案内

とき ところ	対象者 (平成21年4月1日現在年齢)	費用
【とき】 3月15日(月) 3月17日(水) 3月18日(木)	節目年齢 子宮頸がん 20・25・30・35・40歳 乳がん 40・45・50・55・60歳	無料(クーポン券対象者) ※クーポン有効期限は、 3月31日までです。
【受付】 午後0時30分 ～1時30分	節目年齢以外 子宮頸がん 平成21年4月1日現在で、20～39歳 および40歳以上偶数年齢	900円
【ところ】 ウェルス幸手 検診ホール	※下記早見表 参照。 乳がん 平成21年4月1日現在で、40歳以上 偶数年齢	1500円(40歳代) 1300円(50歳代)

【節目外年齢早見表】

年齢	年号	年齢	年号
20歳	昭和63.4.2～平成元.4.1生	54歳	昭和29.4.2～昭和30.4.1生
25歳	昭和68.4.2～昭和69.4.1生	56歳	昭和27.4.2～昭和28.4.1生
30歳	昭和73.4.2～昭和74.4.1生	58歳	昭和25.4.2～昭和26.4.1生
35歳	昭和78.4.2～昭和79.4.1生	60歳	昭和23.4.2～昭和24.4.1生
40歳	昭和83.4.2～昭和84.4.1生	62歳	昭和21.4.2～昭和22.4.1生
42歳	昭和85.4.2～昭和86.4.1生	64歳	昭和19.4.2～昭和20.4.1生
44歳	昭和87.4.2～昭和88.4.1生	66歳	昭和17.4.2～昭和18.4.1生
46歳	昭和89.4.2～昭和90.4.1生	68歳	昭和15.4.2～昭和16.4.1生
48歳	昭和91.4.2～昭和92.4.1生		
50歳	昭和93.4.2～昭和94.4.1生		
52歳	昭和95.4.2～昭和96.4.1生		
			隔年

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

体内時計が備わっています。そして、朝の日の光を浴びること、リセットされて1日24時間の生活に調節されるのです。

朝型の体内時計のタイプ
の人は、朝の目覚めが良く、朝食をしつかり摂れて、日中の仕事がかどるなどの傾向がみられます。一方、夜型の体内時計のタイプの人は、朝は食欲がなく朝食を欠食することが多く、午前中は体温が低いため、仕事は日中より夜の方がはかどる傾向にあります。

朝食には、脳への栄養補給をすることで、頭がすっきりして集中力や記憶力を高めてくれる効果や、寝ている間に下がっていた体温を上げ、体を目覚めさせてくれる効果、胃や腸を刺激して体内時計を正常に整えて、快便を促し太りにくい体にしてくれるなどの役割があります。

新しい生活のスタートを機に、「体内時計・生活リズムの見直し」・「しっかりと朝ごはん」を心がけてみませんか？

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130