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 6月1日(月)、8日(月)、15日(月)、6月29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 6月12日(金)午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定など

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

〔老人福祉センター〕

とき 6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

栄養相談

とき 6月12日(金)午前9時15分～正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

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)

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

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 6月30日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成21年2月生まれの児

▼**10か月児健康診査**

とき 6月16日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成20年8月生まれの児

▼**1歳6か月児健康診査**

とき 6月2日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など

対象 平成19年11月生まれの児

▼**3歳5か月児健康診査**

とき 6月9日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など

対象 平成18年1月生まれの児

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 7月9日(木)

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 ③2時30分 ④3時

内容 歯科検診、フッ素塗布

対象 平成15年4月2日～平成19年1月生まれの児

定員 各12人

用意する物 母子手帳

料金 500円

※歯みがきをしてきてください。

ご希望の人に健康相談(身体計測、育児相談)を実施します。受診したお子さんには使用した歯ブラシと歯科医師会より歯磨きシールをプレゼント。

※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

離乳食講習会

とき 7月8日(水)午前9時30分～11時30分

※受付は午前9時15分。

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

対象 生後5か月児～11か月児の母親

定員 15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、三角きん、エプロン、ふきん、筆記用具

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

愛の献血

とき 6月12日(金)午前9時30分～11時30分

ところ 幸手警察署

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児発達相談

とき 6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、発達を促す身体の動かし方・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

健康日本21 幸手計画

特定健診を受けましょう

平成20年4月から、医療保険者が40～74歳の加入者を対象として、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健康診査」と、メタボリックシンドローム予防・解消のための「特定保健指導」の実施が義務付けられました。

▼**メタボリックシンドロームとは？**

高血圧、肥満、糖尿病などの生活習慣病の多くは、内臓脂肪の蓄積が大きな原因であると言われています。その内臓脂肪の蓄積は、腹囲で判定され、腹囲の大きさに高血圧・脂質異常・高血糖の2つ以上が診断基準に該当した状態を、メタボリックシンドロームと言います。この状態を放っておくと、動脈硬化が

埼玉県医療機能情報システム

埼玉県では、場所や診療科目・時間などの条件を入力すると、県内の約1万か所の医療機関や薬局を検索できる「埼玉県医療機能情報システム」をホームページで、公開しています。

地図表示により場所を確認することもできますので、ぜひご活用ください。

http://www.iryo-kensaku.jp/saitama/

問合せ 埼玉県医療整備課☎048（830）3541・FAX048（830）4802

ご存じでしたか!?
歯科の訪問診療（往診）を行っています
～幸手市歯科医師会～

幸手市歯科医師会では、訪問診療に必要な専用機材を整え、通院困難な状態にある人（介護認定者や寝たきり状態にある人）などへの訪問診療を実施しています。

また、通院が困難な人への「歯科医師のご紹介」、歯や口の中のことでお悩みの人への「相談窓口の設置」をしていますので、ぜひご利用ください。

なお、下記の歯科医院に直接申し込んでいただいても結構です。

相談窓口

○幸手市歯科医師会相談窓口
　那須歯科医院☎(43)4570

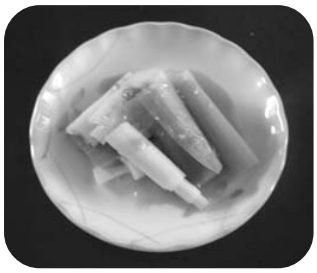
○健康増進課☎(42)8421

※詳しくは幸手市歯科医師会ホームページへ。
　http://www.satte-dental.jp/

幸手市歯科医師会　会員

新井歯科医院 ☎(48)2613	柿沼歯科医院 ☎(42)0579	昆歯科医院 ☎(42)7480	永井歯科医院 ☎(43)5171
出井歯科医院 ☎(42)0902	柿沼デンタルクリニック ☎(42)4887	佐伯歯科クリニック ☎(44)1818	那須歯科医院 ☎(43)4570
岩上歯科医院 ☎(43)3839	苦瀬歯科医院 ☎(43)6116	さくら矯正歯科 ☎(43)1553	東歯科医院 ☎(43)3866
梅本歯科医院 ☎(43)6200	小林歯科医院 ☎(42)8181	高柳歯科医院 ☎(42)0270	堀中歯科医院 ☎(44)0916
遠藤歯科医院 ☎(43)5288	駒橋歯科医院 ☎(42)0271	玉木歯科医院 ☎(42)8885	宮田歯科医院 ☎(43)6333
大宮歯科医院 ☎(43)0485	小森谷歯科医院 ☎(43)0888	戸川歯科医院 ☎(42)7452	

げんきアップメニュー



今月は かみかみメニュー
長ねぎの酢みそかけ

しっかり噛むことは唾液の分泌を促進し、虫歯予防にもつながります。

ねぎのしゃきしゃき感と、食材の持つ甘味、酢みその調和をお楽しみください。

〔材料〕 2人分

	長ねぎ	1本（約100ｇ）
	塩	少々
A	みそ	大さじ1/2杯
A	砂糖	小さじ1/2杯
A	酢	大さじ1杯
A	みりん	小さじ1杯

〔作り方〕

①長ねぎは縦半分に切って4cmの長さに切り、塩を少々を加えた熱湯で、しゃきしゃき感を残すようにゆでて、ザルにあげる。

②Aの調味料を合わせ、なめらかになるまで混ぜる。

③汁気を切ったねぎを器に盛り、②をかけて完成。（36kcal）

進み、心疾患、脳卒中、糖尿病合併症などにかかるリスクが高くなるのです。

▼脱メタボリックシンドロームのために

生活習慣を改善する支援のために「特定保健指導」があり、健診を受けた人は、つぎの3つに分けられます。

①情報提供／健診を受けた全員が、健診結果などの情報を受けられます。

②メタボ予備群（動機付け支援）／自分にできる生活習慣改善を保健師や管理栄養士と相談をしながら、目標を設定し、6か月後に改善度を評価します。

③メタボ該当者（積極的支援）／動機付け支援と同様に目標を設定し、保健師や管理栄養士と相談をしながら、継続して改善に取組み、6か月後に改善度を評価します。

特定健診を受けて健康状態を知り、特定保健指導を生活習慣改善の一歩にしましょう。

※対象により、診断基準や健診内容が異なります。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130