

いきいき！健康ガイド



定期健康診査

「ウエルス幸手検診ホール」

▼4か月児健康診査

とき 1月26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9月生まれの児
※当日はブックスタート事業により、絵本の配布をします。

▼10か月児健康診査

とき 1月19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3月生まれの児
▼1歳6か月児健康診査

とき ①1月5日(火) ②2月2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6月生まれの児

②平成20年7月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 1月12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8月生まれの児

健康相談

「ウエルス幸手検診ホール」

▼母子健康相談

とき 1月4日(月)、18(月)、25(月)、2月1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 1月15日(金)午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定など
相談者 保健師

対象 市内在住の人

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

「老人福祉センター」

とき 1月20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 1月15日(金)午前9時15分～正午

分～正午

ところ ウエルス幸手検診ホール

内容 栄養に関する相談

相談者 管理栄養士

対象 市内在住の人
定員 各3人(申込み順)

申込み・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 1月14日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

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7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。

受診したお子さんには使用した歯ブラシと、歯磨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

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 1月14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19年10月～11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

離乳食講習会

とき 1月13日(水)午前9時30分～11時30分(受付は9時15分から)

ところ ウエ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(保護者のみ)

対象 生後5か月児～11か月児をもつ保護者

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

健康日本21 幸手計画

春の七草で 無病息災!!

▼「春の七草」とは？

日本には、1月7日に七草がゆを食べ、無病息災を願うという風習があります。

『せり なずな(へんぺん草) ごぎょう(母子草) はこべら(はこべ) ほとけのぎ(田平子) すずな(かぶ) すずしろ(大根)』

これぞ「七草」という「春の七草」の歌をご存じの人も多いと思います。

※()は現在の名称。

▼七草がゆの起源

七草がゆの起源は、中国で食べられていた7つの菜を使った「あつもの(お吸い物)」と言われています。

それが日本に伝わり、平安時代の書物である土佐日記や枕草子にも登場し、「餅がゆ(七種の穀物が入ったかゆ)」という名称で食べら



がんきアップ メニュー



生姜風味
かぶのポタージュ

今月は、

年末年始は、おせち料理などのご馳走を食べる機会が多く胃も疲れぎみ。それに加え寒さも深まるこの時期に、最適な保温効果のある生姜を使った胃に優しいスープです。

【材料】2人分

かぶ(根部) 大1個または小2～3個
ねぎ(白い部分) 1本
生姜 1/2片
バター 5g
鶏ガラスープの素(顆粒) 2g
水 200cc
牛乳 150cc
塩・こしょう 適量

【作り方】

- ①かぶは皮をむき薄切りに、ねぎはみじん切りにする。生姜は、皮をむきすりおろす。
- ②鍋にバターとねぎを入れ、弱火で炒める。ねぎがしんなりしてきたら、かぶ、生姜、鶏ガラスープの素、水を加え強火にする。沸騰後、弱火で約20分煮る。
- ③②をミキサーにかける。
※その後、濾し器などで濾すと、より舌触りがよくなります。
- ④③を鍋に戻し、牛乳を加え再び加熱する。沸騰したら塩・こしょうで味を調えてできあがり。(1人分 100kcal)

▼年長児・中学校1年生・高校3年生の年齢に該当する人は、3月末までに接種しましょう
麻しん(はしか)は感染力が強く、かかっている間に合併症(肺炎や脳炎など)を起す頻度が高い病気といわれています。
予防方法は麻しんワクチンあるいは、麻しん風しん混合ワクチンによる予防接種です。麻しんにかからないようにするためには2回の予防接種を受けることが大切です。
年長児、中学校1年生および高校3年生の年齢に該当する人で今年度まだ予防接種をしていない人は、早めに受けましょう。
この定期接種の対象者は3月

麻しん(はしか)の 予防接種について

末まで無料です。(1期の対象者は1歳を過ぎて2歳になる前々日まで無料です。)
詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児発達相談

とき 1月21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

レッツ！お手軽！ クッキング

とき 1月24日(日)午前10時～午後1時(受付は9時45分から)

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 調理実習(調理済み惣菜を活用したメニューなど)と講話

対象 20代、30代で市内在住の人

※子ども同伴不可。

定員 20人(申込み順)

費用 無料

持ち物 三角きん、エプロン、ふきん、筆記用具、米0.5合

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

ヘルシークッキング教室

とき 2月3日(水)午前9時15分～午後0時30分

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 講話と調理実習(かしこい減塩調理のすすめ)

対象 20歳以上で市内在住の人

定員 25人(申込み順)

持ち物 三角巾、エプロン、布きん、米0.5合、筆記用具

参加費 無料

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130



れるようになりました。そして、鎌倉時代には、現在食べられている七草がゆの形態となったと言われています。

最近では、スーパードリンクの店頭で、パック詰めされた春の七草が売られるようにもなりました。

▼現代人にも無病息災をもたらす七草がゆ

1月はお正月のおせち料理やお餅などのご馳走を食べたり、お酒を飲む機会が多くなりますが、そろそろ胃腸が疲れてきていませんか？

そういった人の胃腸に優しく、不足したビタミンを含む七草がゆ。

散歩を兼ねて、七草を摘みに行き、家族そろって季節の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

【注意!!】

セリに似た「ドクセリ」という植物で食中毒が発生しています。採取の際はご注意ください。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130