

いきいき！健康ガイド

健康増進課から



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10月～12月の人とその夫

と き	ところ (ウエルス幸手)	内 容
7月1日(火) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	産婦人科医のお話
7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
7月24日(木) 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
7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) パパ準備講座①
8月10日(日) 午前9時～正午	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習 パパ準備講座②

集まれ！6～7か月ベビー

とき 6月16日(月)午前9時30分～11時30分

受付 午前9時から

ところ ウエ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

対象 平成25年11月・12月生まれの児

かるがも相談

とき 6月18日(水)午前9時～正午

ところ ウエルス幸手子供訓練室

内容 「落ち着かない」「コミュニケーションが取れない」などお子さんとの関わりに心配がある保護者の相談
相談者 臨床心理士

対象 小学校就学前の幼児と保護者

離乳食講習会

とき 7月30日(水)午前9時30分～11時30分

《申込み・問合せ》
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児健康診査

受付 午後1時～1時30分

健康診査名および対象	実施日
4か月児健康診査 平成26年2月生まれ	6月25日(水)
10か月児健康診査 平成25年8月生まれ	6月24日(火)
1歳6か月児健康診査 平成24年11月生まれ	6月18日(水)
3歳5か月児健康診査 平成23年1月生まれ	6月17日(火)

ところ ウエ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。

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 6月19日(木)

受付 午前9時30分、10時、10時30分、11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24年4月・5月生まれの児

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

乳がん・子宮頸がん集団検診

とき 6月4日(水)、20日(金)

受付 ①午後0時30分～1時 ②午後1時15分～1時45分

※子宮頸がんのみの人は②

ところ ウエルス幸手検診ホール

対象 乳がん/40歳以上の偶数年齢の人

子宮頸がん/20歳～39歳および40歳以上の偶数年齢の人

※年齢は、平成26年4月1日現在費用 乳がん/15000円(40歳代)、13000円(50歳以上)

子宮頸がん/9000円

申込み 受付中(電話申込み可)

健康日本21 幸手計画 (第2次)

検診を受けて歯ツッピーに♪

6月4日(水)～10日(火)の1週間は「歯と口の健康週間」です。

口の中の困りごとと言えば、むし歯や歯周病が挙げられます。

歯や口の変化に気付かず、症状が出てから歯医者を受診する人も多いのではないのでしょうか？

▼気付いてからでは遅い！

むし歯や歯周病の多くは、歯のむし歯が残しによるプラーク(歯垢)が原因で起こります。

毎日しっかりとみがいていても、正しいブラッシングでなければ、みがき残しは防げません。

また、軽視しがちなむし歯や歯周病ですが、重症化すると歯を失う可能性があります。

特に、歯周病は自覚症状がないうちに進行していることが多く、

症状が出てからでは、大切な歯を失う危険性が高くなります。

▼こんな症状はありませんか？

・歯みがきをする歯ブラシに血

夏休み親子
クッキング教室

親子で食育体験してみませんか？

とき 7月23日(水)午前10時～午後1時

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 親子で話そう！食育！

簡単！親子で調理実習

対象 市内在住の小学生と保護者

主催 食生活改善推進員協議会

定員 18組(申込み順)

参加費 2000円／1人

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 6月23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 6月20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

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 6月20日(金)午前9時15

分、10時15分、11時15分

内容 コレステロールが気になる

人の食生活相談など

定員 各1人(申込み順)

さわやか運動教室

運動習慣を身に付けるきっかけ

にしてみませんか？

とき 7月22日(火)～9月16日

(火)午前9時30分～11時30分

(全8回)

ところ ウェルス幸手トレーニング

グ

※9月12日(金)は検診ホール集合

対象 40歳～64歳の市内在住の人

※以前、この教室を受講したこと

がある人はご遠慮ください。

定員 20人(申込み順)

参加費 6000円

持ち物 タオル、飲み物、運動が

できる服装、運動靴(室内・屋

外用)

※高血圧症など、運動に支障が出

るおそれのある人は、主治医

に許可を受けた上でお申し込

みください。

お詫びと訂正

日本脳炎予防接種(Ⅱ期)の案内

通知で、飯村医院の電話番号に誤

りがありました。お詫びして訂正

します。

(誤)☎(42)2125

(正)☎(42)0206

そのほか



あたまた健康チェック

とき 7月24日(木)午前9時30

分～午後4時30分(1人約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

※希望者には、保健師などによる

相談もお受けしています。

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 16人(申込み順)

申込み 6月10日(火)から介護福

祉課へ(電話申込み可)

費用 無料

問合せ 介護福祉課☎(42)843

8・☎(43)5600

がんきアップ
メニュー

ブロッコリーの鮭フレーク和え

今月は

今月は、副菜メニューを紹介します。ブロッコリーはビタミンCや葉酸、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整える役割があります。食べ方はマンネリ化しやすいですが、ちょっとしたひと手間です。

お弁当の一品にもおすすめのメニューです。

【材料】2人分

ブロッコリー 180g
鮭フレーク 20g

【A】

マヨネーズ 大さじ1
レモン果汁 大さじ1
こしょう 少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、色よくゆで、ざるにあげて湯をきる。
- ②ボールに【A】と鮭フレークを合わせ、①を和えてできあがり。

(1人前 94kcal)

が付く。

・歯茎が腫れている。

・歯がグラグラする。

・以前より歯が長くなった。

・歯茎から膿が出る。

1つでも当てはまった人は、歯

周病の可能性があります。早めに

歯医者を受診しましょう。

早期治療をすることで、重症化

を防ぐことができます。いつまで

も自分の歯で食事をするこや、

人前でおしゃべりを楽しむことが

できます。

▼歯科検診を受けましょう！

自覚症状がない場合でも、歯科

検診を受診することで、自分の口

の状態を知ることができます。

さらに、専門家から正しいブ

ラッシング指導を受けることで、

むし歯や歯周病の予防につながり

ます。

市では、40歳・45歳・50歳・55歳・

60歳・65歳・70歳の人を対象に歯

周疾患検診を実施しますので、ぜ

ひ、受診してみてください。

※胃がん・大腸がん・肺がん・前

立腺がん検診と一緒に受けら

れます(本紙5月号参照)。

間食や喫煙などの生活習慣を見

直すことも、むし歯や歯周病の予

防の大きな一歩です。

検診を受診して、歯ッピーな生

活を送りましょう。