

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 11月10日(月)、17日(月)、
12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 11月21日(金)午前9時30
分～11時
内容 検尿・血圧測定など

▼栄養相談

とき 11月21日(金)午前9時15
分～正午
相談者 大山廣子氏(管理栄養士)

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

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

「老人福祉センター」

とき 11月19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

こころの相談

とき 11月17日(月)①午後1時
15分から ②午後2時15分から
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 心の不調を感じる人やその家

母親学級 (プレママ応援講座)

赤ちゃんを迎える準備をしませんか。

ところ ウェルス幸手

定員 30人(申込み順)

対象 出産予定日がおおむね平成21年
3月～5月の妊婦

用意する物 母子手帳、筆記用具など
申込み・問合せ

健康増進課 ☎ (42) 8421・FAX (42) 2130

※11月16日(日)は両親学級です。
お父さんとも一緒にどうぞ。

期 日	時 間	内 容
11月6日(木)	午後1時20分 ～3時30分	産婦人科医のお話
11月13日(木)	午後1時20分 ～3時30分	デンタルチェック 先輩ママと話そう！
11月16日(日)	午前9時 ～正午	両親学級 (赤ちゃんのおふろ実習)
11月20日(木)	午後1時 ～4時	お産の準備と 妊婦体操
11月26日(水)	午後1時20分 ～3時30分	ママの栄養 まとめ

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 11月25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7月生まれの児
※当日は図書館ブックスタート
事業により、絵本の配布があ
ります。

▼10か月児健康診査

とき 11月18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1月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき ①11月4日(火) ②12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 ①平成19年4月生まれの児
②平成19年5月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 11月11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17年6月生まれの児
問合せ 健康増進課 ☎ (42) 84
21・FAX (42) 2130

子宮頸がん個別検診

とき 12月31日(水)まで

ところ 左記指定医療機関
対象者 20歳～39歳および40歳
から隔年(40、42、44…など)
の女性(平成20年4月1日現在)

費用 子宮頸がん／945円、
子宮体がん／2625円
※子宮体がんは医師の指示があ
った人のみ。

※検診の結果により別料金がか
かることもあります。
用意する物 保険証
申込み 左記指定医療機関へ直
接電話で予約してください
問合せ 健康増進課 ☎ (42) 84
21・FAX (42) 2130

指定医療機関	電話番号
久我産婦人科医院 中5-8-24	(42) 2028
産婦人科木村医院 東2-40-10	(42) 0222
堀中病院 東3-1-5	(42) 2081
ワイズレディスクリニック 上高野1978	(44) 0555
幸手総合病院 東4-14-24	(42) 1211

健康日本21 幸手計画

身体活動量を 増やしましょう

平成19年幸手市生活調査
によると、市民のみなさん
の一日平均の歩数は584
4歩という結果になりました。
平成13年の同調査では
6270歩でしたので、こ
の6年間で400歩以上減
少しているという結果にな
っています。

運動する時間を増やすこ
とは、難しい人も多いと思
います。しかし、最近では運
動だけでなく日頃の生活や
職業活動で体を動かす「生
活活動」を合わせ、身体活
動量を増やすという考え方
が普及してきています。

▼身体活動とは？

運動と生活活動を合わせ
たもので、安静にしている
状態より多くのエネルギー
を消費するすべての動きの



げんきアップ メニュー



納豆きんちゃく

今月は、朝食メニュー

朝食の定番の納豆をいつもとは少し違う食べ方でご紹介します。火を使わない電子レンジの簡単調理です。ぜひお試しください。

【材料】2人分

納豆	1パック(40g)
青ねぎ	1本
A 卵Mサイズ	1個
しょうゆ	小さじ1と1/2
塩	少々
油あげ	2枚
しょうゆ	適量
ゆずの絞り汁	適量

【作り方】

- ① 青ねぎを小口切りにする。
- ② A の材料を混ぜあわせる。
- ③ 油あげを半分に切り、熱湯をかけて油抜きし、水分をとり②を詰める。
- ④ ③の閉じ口を折り、その部分が下になる様に、湯のみ茶碗のような大きさの器に入れ、ラップをせずに電子レンジで約2分間(500W)加熱する。
- ⑤ 皿に移し、しょうゆとゆずの絞り汁をお好みでかけてできあがり！200kcal

乳がん・子宮頸がん集団検診

とき 12月6日(土)

受付 午後0時30分～1時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 乳がん・子宮頸がん/40歳

以上で偶数年齢の女性、子宮

頸がん/20歳～39歳までの女

性(平成20年4月1日現在)

※いずれも、市内在住で今年度

集団や個別で市の検診を受け

ていない人。

定員 乳がん/60名、子宮頸が

ん/60名(申込み順)

料金 乳がん、視触診、X線/40

歳～50歳未満は1500円、50

歳以上は1300円、子宮頸が

ん/900円

※がん検診時に、希望者には血

圧測定も実施します。

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 12月10日(水)

受付 ①午前9時30分 ②午前10

時 ③午前10時30分 ④午前11時

対象 平成18年10月、11月生まれの児

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科衛生士による歯みが

き指導、身体計測、育児相談など

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、タオルなど

問合せ 健康増進課☎(42)84

21・FAX(42)2130

乳幼児発達相談

とき 11月20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
講師 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

講演会のお知らせ

とき 11月8日(土)午後1時30

分～3時30分

ところ ウェルス幸手研修室

テーマ ひきこもる精神障害者

の回復について

講師 岩上洋一氏(ふれんだむ)

問合せ 精神障害者家族会親和

会・伊藤さん宅☎(32)935

9または健康増進課☎(42)8

421・FAX(42)2130

節目検診受付中

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成20年4月1日現在で

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、

65歳、70歳の市民

定員 各日60人

費用 骨密度測定のみ(女性対象)/

300円

申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・FAX(42)2130

とき	内容	受付
11月27日(木)	【男女共通】 歯周病検診、血管 年齢測定(希望者) ※骨密度測定はありません。	①午後1時
11月28日(金)	【男性】 歯周病検診、血管 年齢測定	②午後1時30分
11月29日(土)	【女性】 歯周病検診、骨密 度測定	③午後2時
11月30日(日)	※歯周病検診または 骨密度測定のみで も申込み可。	④午後2時30分

※血管年齢測定のみでの受診はできません。

ことを言います。育児や掃
除・庭の手入れ、通勤時の
徒歩なども含まれます。

身体活動量が減り食事で
取り込むエネルギー量が変
わらないと、脂肪が増え、
肥満や生活習慣病になりや
すくなります。

▼身体活動量の増やし方

・隅々まで掃除をする。

・徒歩または自転車です少
離れたスーパーに行つて
みる。

・エスカレーターではなく
階段を利用する。

・通勤は車ではなく電車や
徒歩または自転車にする。

このようにこまめに体を
動かす習慣を身につけるこ
とが大切です。一人ひとりの
心がけが生活習慣病や肥
満予防につながります

▼ちりも積もれば山となる

1日10分(約1000歩)

を1年間続けて歩くと、歩

かない場合に比べて体重に

約1.5kgの差が出ると言

われています。

まずはこまめに動くこと

から実行してみよう！

問合せ 健康増進課☎(42)

8421・FAX(42)2130