

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25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22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18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22年3月生まれの児
▼1歳6か月児健康診査
とき ①1月12日(水) ②2月1日(火)

1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21年6月生まれの児
②平成21年7月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 1月11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19年8月生まれの児

内容 内科・歯科診察、育児相談など

など

対象 平成19年8月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

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24日(月)、31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21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

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

21・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

栄養相談

とき 1月21日(金)①午前9時15分～10時 ②10時15分～11時

③11時15分～正午

③11時15分～正午

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

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 2月3日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

③10時30分 ④11時

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 1月27日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時
ところ ウエルス幸手検診ホール
内容 歯科健診、フッ素塗布、身体計測(希望者)
対象 平成16年4月2日～平成20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

ヘルスアップシリーズ④

お弁当箱ダイエット

とき 2月2日(水)午前9時15分～午後0時30分

ところ ウエルス幸手2階調理実習室

内容 お弁当箱ダイエットの講義と調理実習および試食会

定員 20人(市内在住の20歳以上の人・申込み順)

持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、米0.5合、筆記用具、ご自宅にあるお弁当箱(容量が500～700mlくらいのもの)

※お持ちでない場合は申込時にご相談ください。

参加費 無料

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康日本21 幸手計画

今年もいきいき 充実した生活を

新年を迎えました。今年もいきいきと、元気に過ごしたいですね。健康は規則正しい生活習慣からはじまります。ご自分に合った健康習慣をスタートしましょう！

▼朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると、体温が上がり、胃腸が動いて体が目覚めます。朝は時間がなく欠食しやすいですが、食事を抜くと体が飢餓状態と勘違いして栄養を蓄えるようになり、太りやすくなります。食欲のない時や忙しい時は、おにぎりや果物、牛乳など、何か少し口にするところから始めてみましょう。

▼こまめに体を動かそう！

運動が体によいとは分かっていますが、時間がない

離乳食講習会

とき 1月26日(水)午前9時30分～11時30分(9時15分受付)
ところ ウェルス幸手2階調理実習室

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

こころの相談

とき 1月13日(木)①午後1時45分から ②2時45分から
ところ ウェルス幸手健診ホール
内容 心の不調を感じる人やその家族に、精神科医が相談に

応じます
対象 市内在住の人
定員 2人(申込み順)
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

麻しん(はしか)の予防接種について

対象 中学校1年生・高校3年生・年長児相当の人

麻しん(はしか)は感染力が強く、麻しんにかかっている間に合併症(肺炎や脳炎など)を起こす頻度が高い病気と言われています。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2回の予防接種を受けることが大切です。
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。

3月末まで無料です。(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。)
問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児発達相談

とき 1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

相談者 入江一雄氏(小児科医)

吉原旦容氏(理学療法士)

森井直樹氏(作業療法士)

田尻恵美子氏(言語聴覚士)

対象 主に発育・発達面で心配の在る乳幼児と保護者
定員 5人

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

母親学級

対象 出産予定日がおおむね平成23年4月～6月で市内在住の妊婦または家族
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130
※日程・内容は変わることがあります。

とき	ところ	内容
1月20日(木) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手2階機能回復訓練室	産婦人科医のお話
2月2日(水) 午後1時30分～4時	ウェルス幸手2階機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
2月6日(日) 午前9時～正午	ウェルス幸手2階第1会議室	両親学級(赤ちゃんのおふろ実習)
2月16日(水) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手2階機能回復訓練室	ママの栄養と先輩ママと話そう!
3月3日(木) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手検診ホール	デンタルチェックとまとめ
3月16日(水) 午前10時～11時30分	ウェルス幸手検診ホール	おしゃべり広場とスタイづくり



今月は
セロリ・レンコンの
味噌和え

よく噛むことで、血糖値が早く上昇し、脳の満腹中枢を刺激します。食事はよく噛んで、適量をおいしく楽しく食べましょう。

〔材料〕2人分

セロリ(茎) 1本
レンコン 1/2節(約60g)
かまぼこ 50g
みそ 小さじ2
A 砂糖 小さじ1
酢 小さじ1

〔作り方〕

- ① セロリは、茎の筋をとり2～3mmの厚さに斜め切りにする。
レンコンは皮をむき縦半分(大きければさらに半分に)切り、かまぼこは1cm厚さに輪切りにし、それぞれセロリと同じ厚さに薄切りにする。
- ② 調味料Aを混ぜ合わせる。
- ③ 沸騰した湯に、セロリとレンコンをそれぞれ40秒程度茹で、水気をしっかり切る。
- ④ 茹でたセロリとレンコンにかまぼこを加え、②の味噌だれと混ぜ合わせる。(1人前 67kcal)

し、体力に自信が…、と思
っている人も多いのでは
ないでしょうか?

何かをしなから体を動
かす、移動はなるべく歩く
子どもと遊ぶ、など身構え
ることなく、無理なく体を
動かすように心がけてみ
ましょう。特に、「歩くこと」
は全身運動です。気分転換
にもなりますので、おス
メです。

▼ゆっくり過ごすリラック
スタイムを大切に!

とても早いスピードで動
いている現代はストレス
社会とよばれています。受
けたストレスをためこま
ず、笑顔で毎日を過ごす
には、気分転換とリラック
スタイムが必要です。適度
に休養をとり、一息深呼吸。
他人と比べず、自分のペ
ースですすみましょう。背
伸びしない、そのままの自
分が一番です。今年も健康
で、よい一年を過ごしまし
よう。

問合せ 健康増進課 ☎(42)
8421・FAX(42)21
30