

いきいき！健康ガイド



母親・両親学級

対象 市内在住で出産予定日が
おおむね7月～9月の妊婦

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
4月15日(月) 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
4月25日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	デンタルチェック お産後のお話
4月30日(火) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	ママの栄養 先輩ママと話そう！
5月7日(火) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	お産の準備 妊婦体操
5月12日(日) 午前9時～正午	第1会議室	両親学級 赤ちゃんのおふろ実習
5月24日(金) 午前9時～11時30分	検診ホール	おしゃべり広場 スタイづくり

離乳食講習会

とき 4月10日(水)午前9時30分～11時30分
受付 午前9時15分から
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(保護者のみ)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

対象 5か月～11か月児の保護者
定員 15人(申込み順)

持ち物 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

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 4月11日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時
③10時30分 ④11時

ところ ウェ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23年2月・3月生まれの児

定員 各時間帯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

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 5月16日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成19年4月2日～平成22年11月生まれの児

定員 各時間帯12人(申込み順)

持ち物 母子手帳
費用 500円

※歯みがきをしてきてください。
※希望する人には、身体計測も実施しています。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児健康診査

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 4月24日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成24年12月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 4月23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24年6月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 4月16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23年9月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 4月18日(木)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談

対象 平成21年11月生まれの児

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 4月8日(月)、15日(月)、22日(月)、5月13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 4月19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

対象 市内在住の人

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 4月19日(金)①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分

内容 血糖値が気になる人の食生活相談など

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

がん検診のススメ

健康日本21 幸手計画

市民一人ひとり、そして家族、仲間とともに健康で暮らせるまちづくりを目指し、平成16年に策定された「健康日本21幸手計画」は、平成24年度に最終評価を終え、第2次計画策定に向け、準備を進めています。

このコーナーでは、みなさんの健康づくりに役立てていただくため、さまざまなテーマで健康に関する情報を紹介しています。今回は、がんに関するお話です。

▼死亡原因の第1位

日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。

また、埼玉県でも昭和56年以降30年以上死亡原因の第1位はがんとなっています。

▼早期発見・早期治療が重要

一方で、高度な医療技術の進歩により、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん

風しんが流行しています

風しんにかかったことのない人、予防接種を受けていない人や予防接種歴が不明な人は、特に注意が必要です。発疹やリンパ節の腫れなどの症状が出た場合は早めに受診しましょう。

(13)



げんきアップメニュー



今月は
簡単ミルクリゾット

今月は、簡単朝食メニューの紹介です。忙しい朝でも、簡単に栄養が摂れて体も温まるリゾット。「洋風おじや」といったところでしょうか？さらに、冷凍野菜を利用すれば、時間も短縮できます。

〔材料〕2人分

ご飯(温かい物)	160 g
玉ねぎ	65 g
ベーコン	1 枚
冷凍野菜ミックス	100 g
水	150 cc
固形コンソメ	1 個
牛乳	200 cc
粉チーズ	大さじ 1
味噌	大さじ 1

〔作り方〕

- ①玉ねぎは横半分に切って薄切り、ベーコンは1 cm幅に切る。野菜ミックスは半分程度の大きさに切る。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①とコンソメを入れる。
- ③コンソメが溶けたら、牛乳、ご飯、粉チーズを入れて混ぜ、煮立ったら混ぜながら弱火で4～5分煮る。
- ④仕上げに味噌を溶かし馴染ませてできあがり。(一人前287kcal)

愛の献血

とき 5月2日(木)午前10時～

11時45分、午後1時～4時

ところ 市役所ロビー

※献血カードをご持参ください。

※都合により日時が変更となる場合があります。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 84

21・FAX(42) 2130

乳幼児発達相談

とき 4月11日(木)午後1時30

分～3時

ところ ウェルス幸手子供訓練室

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)

津志田 佳那氏(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(申込み順)

申込み 詳細については、子育

て支援課へご相談ください。

問合せ 子育て支援課 ☎(42) 8

454・FAX(42) 2130

未熟児養育医療費

申請窓口の変更

これまで幸手保健所で受け付けていた未熟児のお子さんに係る養育医療費の申請窓口が、4月1日から健康増進課窓口に変更となりました。

申請方法などの詳細については、健康増進課へお問い合わせください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 84

21・FAX(42) 2130

子宮頸がん・乳がん集団検診

とき 5月21日(火)

6月4日(火)、24日(月)

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 (4月1日現在)	費用
子宮 頸がん	20歳～39歳 および 40歳以上の 偶数年齢の人	900円
乳がん	40歳以上の 偶数年齢の人	1,500円(40歳代) 1,300円(50歳以上)

申込み 電話または直接健康増進課
窓口へ

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421

FAX(42) 2130

※そのほかの検診の日程については、広報さって5月号でお知らせします。また、健康・環境カレンダーや市HPでも確認することができます。

年齢	年 号
20	H4. 4. 2～H5. 4. 1
21	～
39	S48. 4. 2～S49. 4. 1
40	S47. 4. 2～S48. 4. 1
42	S45. 4. 2～S46. 4. 1
44	S43. 4. 2～S44. 4. 1
46	S41. 4. 2～S42. 4. 1
48	S39. 4. 2～S40. 4. 1
50	S37. 4. 2～S38. 4. 1
52	S35. 4. 2～S36. 4. 1
54	S33. 4. 2～S34. 4. 1
56	S31. 4. 2～S32. 4. 1
58	S29. 4. 2～S30. 4. 1
60	S27. 4. 2～S28. 4. 1
62	S25. 4. 2～S26. 4. 1
64	S23. 4. 2～S24. 4. 1
66	S21. 4. 2～S22. 4. 1
68	S19. 4. 2～S20. 4. 1
70	S17. 4. 2～S18. 4. 1
71	～ 隔 年

▲対象年齢表(4月1日現在)

▼平成24年度がん検診の状況 (3月1日現在)

検 診 項 目	受診者数	がん 発見数
胃がん	2,043	0
大腸がん	3,038	2
肺がん	2,584	2
前立腺がん	1,038	10
乳がん	1,100	1
子宮頸がん	1,419	0

※がん発見数には「疑い」も含む

▼がん検診受診率

残念ながら、市のがん検診受診率は、いずれも10%前後にとどまっているのが現状ですが、左表のとおり、検診を受診したことで早期発見に至ったケースもあります。

「今、自分は健康だ」と思っている人こそ、検診を受け、がんを早期発見し早期治療を受けることが重要です。

がんを早期に発見し、治療を受けるためにも、がん検診を受診するようにしましょう。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130