

市役所の代表電話は☎0480(43)1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)
(開庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

いきいき！健康ガイド

健康増進課から



2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 9月29日(木)

受付 午後2時、2時30分、3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成22年4月2日～平成26

年3月生まれの児

定員 各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。

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 9月5日(月)、12日(月)、

26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 9月23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 9月23日(金)午前9時15
分、10時15分、11時15分
定員 各1人(申込み順)

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

健康診査名および対象	実施日
4か月児健康診査 平成28年5月生まれの児	9月12日(月)
10か月児健康診査 平成27年11月生まれの児	9月27日(火)
1歳6か月児健康診査 平成27年2月生まれの児	9月13日(火)
3歳5か月児健康診査 平成25年4月生まれの児	9月14日(水)

受付 午後1時～1時30分
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

《申込み・問合せ》
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

※対象児には、個別通知してい
ます。通知が届かない場合は、
ご連絡ください。

生活習慣病予防教室 「糖尿病の予防」

講話や調理実習から、糖尿病の
予防方法を学んでみませんか？

とき ①11月2日(水)午後1時30
分～3時 ②9日(水)午前9
時30分～正午(全2回)

ところ ウェルス幸手

内容 ①糖尿病専門医による講
話／高梨 圭史氏 ②管理栄
養士による講話と調理実習

※①の日は、講話終了後、専門医
による相談が受けられます(希
望者多数の場合は抽選)

持ち物 ②の日は、エプロン、三
角きん、布きん3枚、米0・5
合、筆記用具

愛の献血

とき ①9月10日(土)午前10時～
11時45分、午後1時～4時 ②21
日(水)午前9時30分～正午、午

後1時15分～3時30分 ③10
月7日(金)午前10時～11時45
分、午後1時～4時

ところ ①エムズタウン幸手マル
エツ ②中央商店会(勤労福祉
会館隣) ③市役所1階ロビー

※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。

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29年1
月～3月の人とその家族

内容 産婦人科医のお話
妊婦の栄養(講話・調理実習)、産後のお話
赤ちゃんのおふろ実習
お産の準備と妊婦体操
歯科医師のお話と歯科検診

機能回復訓練室
調理実習室
第1会議室
機能回復訓練室
検診ホール

とき 10月7日(金) 午後1時30分～
3時30分
10月22日(土) 午前9時30分～
午後1時
10月30日(日) 午前9時～正午
11月7日(月) 午後1時30分～
3時30分
11月24日(木) 午後1時30分～
3時30分

※1日だけの参加もできます。

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
10月7日(金) 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
10月22日(土) 午前9時30分～ 午後1時	調理実習室	妊婦の栄養(講話・調 理実習)、産後のお話
10月30日(日) 午前9時～正午	第1会議室	赤ちゃんの おふろ実習
11月7日(月) 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
11月24日(木) 午後1時30分～ 3時30分	検診ホール	歯科医師のお話と 歯科検診

※1日だけの参加もできます。

健康日本21 幸手計画 (第2次)

9月は
食生活の見直しを

毎年9月1日～30日は、食生活
改善普及運動月間です。平成28年
度、国では「おいしく減塩1日マ
イナス2g」をテーマに掲げ、こ
の運動を全国に展開していきま
す。

この機会に、日々の食生活の中
の塩分について考えてみません
か？

塩分の過剰摂取の弊害

塩分の摂り過ぎは、血液量の増
加や血圧の上昇だけでなく、心臓
や腎臓に負担が掛かり、心不全や
腎不全という取り返しの付かない
病気を起こしやすくなります。

塩分摂取目安量と現状

厚生労働省で掲げた18歳以上の
1日の塩分摂取目標量は、男性
8g未満、女性7g未満です。

しかし、平成26年度国民栄養・
健康調査では、食塩摂取量の平均
値は男性10・9g、女性9・2g
と、男女ともに目標量よりも塩分



げんきアップ メニュー



今月は
野菜たっぷり
炒り豆腐

今月は野菜たっぷりメニューです。このひと皿で主菜にもなる食べごたえがあります。ごま油でコクを出すのがポイント。

簡単な味付けなので、お好みの野菜でアレンジしてみてください。

【材料】2人分

木綿豆腐 200g
いんげん 3～5本
人参 1/2本 生しいたけ 2本
玉ねぎ 1/2個
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1 酒 大さじ1

【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーでしっかり水気を取る。
- ②いんげんは下茹でをし、3cmに切る。
- ③人参は皮をむいて短冊切りに、石づきを取ったしいたけと玉ねぎは薄切りにする。
- ④フライパンでごま油を中火で熱し、①と③を入れて4分ほど炒める。
- ⑤②を入れ、しょうゆ・みりん・酒を加えて味を染み込ませる。
- ⑥器に盛って、できあがり。

(一人前 192kcal)

離乳食講習会

とき 10月28日(金)午前9時30分～11時30分

受付 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)

対象 3か月～6か月児の保護者

定員 15組(申込み順)

持ち物 母子手帳、エプロン、三角きん、布きん、筆記用具

臨床心理士による かるがも相談

「落ち着きがない」「コミュニケーションが取れない」「言葉がゆつくり」など、お子さんとの関わりに心配のある保護者の相談をお受けしています。

とき 9月13日(火)午前9時～正

午

ところ ウェルス幸手

対象 就学前の乳幼児と保護者

集団がん検診

とき 10月11日(火)・11月30日

(水)

受付 ①午後0時30分～1時

②午後1時15分～1時45分(子宮頸がんのみ受診の人は②のみ)

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 (4月1日現在年齢)	費用
子宮頸がん 20～39歳 40歳以上の 偶数年齢の女性	900円
乳がん 40歳以上の 偶数年齢の女性	40歳代 1,500円 50歳以上 1,300円

申込み 受付中(電話申込み可)

そのほか



介護予防サポーター 養成講座

とき 10月15日～12月17日毎週土曜日午前10時～正午(全10回)

ところ ウェルス幸手

内容 介護予防に関する講話、運動指導の練習など

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(初めての受講者優先)

参加費 無料

申込み 9月26日(月)までに窓口

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

あたまたの健康チェック

とき 9月16日(金)午前9時30分～午後4時30分(45分/人)

申込み・問合せ 県医療整備課 ☎048(830)3543

看護職再就業講習会

県では、看護職の離職者を対象に、講習会を実施しています。

とき 10月26日(水)～28日(金)

午前9時～午後4時

ところ 東埼玉総合病院

※詳細については、お問い合わせください。

申込み・問合せ 県医療整備課 ☎048(830)3543

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 簡単な記憶力チェックの結果を基に、介護予防や認知症

予防についてご説明します。

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 24人(申込み順)

申込み 窓口または電話で予約

費用 無料

申込み・問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

減塩のコツ

少しの工夫で、無理なく減塩することが出来ます。減塩のコツをいくつかご紹介します。

○減塩・無塩・塩分不使用などの調味料を活用する。

○塩分の多い食品の摂取量を減らす。

○塩分を多く含むハム・ベーコンなどの肉加工品、練り物は、使用する際は細かく切って調味料の代わりにする。

○香味野菜や香辛料を、味付けに取り入れる。

○ゆでた野菜は、水気をしっかり切り、味付けする。

○麺類を食べるときは、スープを飲み干さない。

○汁物は具たくさんにする。

これらのコツを参考に、まずはできることから少しずつ減塩に取り組み、毎日の食生活を改善していきましょ

う。

