



いきいき! 健康ガイド



集団がん検診

とき 11月30日(木)・12月17日(日)

受付 午前8時〜10時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 ①胃がん検診 ②大腸がん検診 ③肺がん検診 ④前立腺がん検診 ⑤肝炎ウイルス検診 ⑥骨粗しょう症検診 ⑦歯周疾患検診

対象 4月1日時点で、①〜③40歳以上の男性 ④50歳以上の男性

⑤39歳の人・過去に受診したことがない人 ⑥40・45・50・55・60・65・70歳の女性 ⑦40・45・50・55・60・65・70歳の人

費用 ①800円 ②③⑥300円 ④1000円 ⑤400円 ⑦無料

※国民健康保険特定検診時に受診していない人が対象です。

※市民税非課税世帯、生活保護世帯、重度心身障害者医療費受給者は無料になりますので、事前にお問い合わせください。申込み 受付中(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	とき
4か月児健康診査 平成29年5月生まれの児	9月19日(火)
10か月児健康診査 平成28年11月生まれの児	9月12日(火)
1歳6か月児健康診査 平成28年2月生まれの児	9月13日(水)
3歳5か月児健康診査 平成26年4月生まれの児	9月26日(火)

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

※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。

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4日(月)、11日(月)、25日(月)

受付 午前9時〜11時

内容 身体計測、育児相談など

▼成人健康相談
とき 10月20日(金)・11月17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、健診結果説明など健康に関する相談

対象 市内在住の人

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 10月20日(金)・11月17日(金)
午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 管理栄養士による栄養相談

対象 市内在住の人

定員 各1人(申込み順)

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30年1月〜3月の人とその夫(1日)のみ(参加可)

とき	ところ(ウェルス幸手)	内容
10月12日(木) 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26日(木) 午後1時30分〜3時30分	検診ホール	歯科医のおはなしと 歯科健診(妊婦のみ) 妊婦さんの食生活
11月10日(金) 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26日(日) 午前9時〜正午	調理実習室	赤ちゃんのおふろ実習

離乳食講習会

とき 10月27日(金)午前10時〜11時30分(受付は9時30分)

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 離乳食のすすめ方、調理実演、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、筆記用具

健康日本21 幸手計画 (第2次)

食習慣を振り返ろう

毎年9月1日〜30日は、食生活改善普及運動月間です。

みなさんは、日々の食事や運動などの生活習慣を定期的に振り返っていますか?

▼健診結果を有効に活用しよう

年に一度は健康診断を受けていますか? 受診している人は「受けておしまい。」となっていないませんか? 生活習慣の見直しや医療機関での受診が必要にも関わらず放置し、翌年検査値がさらに悪くなっている人が、市の健診受診者の人にも見受けられます。

生活習慣病の恐ろしいところは自覚症状がほとんどないことです。健診結果を有効に活用し、生活習慣の見直しをしましょう。

▼食べたものを記録してみよう

みなさん、一昨日の食事を思い出せますか? 普段の食事について

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)

臨床心理士による かるがも相談

「落ち着きがない」「言葉がゆつくり」「コミュニケーションが取れない」など、お子さんのことで心配なことがある保護者の相談をお受けしています。

とき 9月13日(水)午前9時15分～正午

対象 就学前の乳幼児と保護者

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 9月21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23年4月2日～平成27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。希望者には、身体計測を実施しています。

愛の献血

とき 9月20日(水)午前9時30分～正午

ところ 中央商店会駐車場(勤労福祉会館隣)

※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。

子宮頸がん・乳がん 集団検診

とき 10月30日(月)・12月13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(申込み順) ヘルシング教室

とき 10月10日(火)午前9時30分～午後0時30分

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 管理栄養士の講話、調理実習

持ち物 エプロン、三角きん、布習

きん3枚、米0.5合、筆記用具

対象 市内在住の20歳以上の
定員 20人(申込み順)

そのほか

あたまたの健康チェック

1対1の対面方式による簡単な記憶力チェックで、認知症予防のアドバイスを行います。

とき 9月14日(木)午前9時30分～午後4時30分(45分/人)

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 市内在住の65歳以上の
定員 24人(申込み順)

費用 無料

申込み・問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

て思い出す機会は少ないので、昨日の分さえも思い出せないという人もいると思います。
見直しや振り返りには、記録を残すことが有効です。

「私はそんなに食べていないのに体重が減らない」という人の食事や間食の内容・量を書き出してみると、本人も驚くほど食べていたということもあります。
ぜひ一度、起床後から就寝前まで、その日1日に口にしたものを3日ほど書き出してみることをお勧めします(書いているうちに書くのが面倒になり、間食の量が減ったという声も聞かれました)。



▼食生活相談をご利用ください!

「体重を健康的に減らしたい」「血糖や中性脂肪など血液検査の値が改善しない」「健診の結果で食生活の改善が必要と言われた」
このような人は、ぜひ、食生活相談をご利用ください。

管理栄養士と共に食習慣の振り返りをした結果、健康状態の改善に繋がった人もたくさんいます。

相談日については、上記いきいき健康ガイド内に毎月掲載しています。予約制となっておりますので、まずはご連絡ください。



がんきアップ メニュー



今月は
カイワレ大根で
さっぱり冷しゃぶ

今回はかいわれ大根を使ったメニューの紹介です。かいわれ大根や大根に含まれる成分イソチオシアネートは、がんの抑制や代謝を高める効果があります。火を通さずに食べるとより効果が期待できます。

まだまだ暑い日が続きますので、さっぱりしたメニューはいかがですか?

【材料】2人分

- 豚こま肉 200g
- かいわれ大根 20g
- 大根 100g (約5cm)
- 水菜 80g (4房)
- ぼん酢 大さじ2
- ごま 少々

【作り方】

- ①水菜は熱湯で40秒茹で、冷水に通し、3cmに切る。
- ②豚肉は熱湯で赤身がなくなるまで茹で、冷水に通し、食べやすい大きさに切る。
- ③大根おろしを作る。かいわれ大根は根元から2～3cmの部分切る。
- ④平らなお皿に①～③の順に盛り付け、ごまとぼん酢をかけた後、できあがり。(一人前 337kcal)