

市役所の代表電話は☎43-1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)
(閉庁日は土曜、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



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 27 年 5 月生まれの児	9 月 16 日(水)
10 か月児健康診査 平成 26 年 11 月生まれの児	9 月 15 日(火)
1 歳 6 か月児健康診査 平成 26 年 2 月生まれの児	9 月 29 日(火)
3 歳 5 か月児健康診査 平成 24 年 4 月生まれの児	9 月 8 日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳

み)、育児相談など

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

愛の献血

とき	ところ
9 月 5 日(土) 午前 10 時 30 分～11 時 45 分 午後 1 時～ 4 時	マルエツ幸手 上高野店(エムズ タウン幸手内)
9 月 17 日(木) 午前 9 時 30 分～正午 午後 1 時 15 分～ 3 時 30 分	中央商店会駐車場 (勤労福祉会館隣)
10 月 7 日(水) 午前 10 時～11 時 45 分 午後 1 時～ 4 時	幸手市役所 本庁舎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。

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 7 日(月)、14 日(月)、

28 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

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

とき 9 月 18 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 9 月 18 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)

子宮頸がん・乳がん集団検診

とき 10 月 19 日(月)・11 月 13 日

(金)

受付 ①午後0時30分～1時

②午後1時15分～1時45分

※子宮頸がんのみの場合は②

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 子宮頸がん／20 歳～39 歳お

よび 40 歳以上の偶数年齢の人

乳がん／40 歳以上の偶数年齢の人

※年齢は、平成 27 年 4 月 1 日現在

とき	ところ (ウェルス幸手)	内 容
10 月 2 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 15 日(木) 午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分	検診ホール	歯科検診(妊婦のみ) 先輩ママと話そう
10 月 17 日(土) 午前 9 時 30 分～ 午後 1 時	調理実習室	妊娠中の栄養(調理実習) パパ準備講座①
10 月 25 日(日) 午前 9 時～正午	第 1 会議室	赤ちゃんのおふる実習 パパ準備講座②
11 月 16 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

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 28 年 1 月～3 月の人とその夫(1 日のみの参加可)。

費用 子宮頸がん／900 円

乳がん／1500 円(40 歳代)、

1300 円(50 歳以上)

※つぎの人は無料になります。

子宮頸がん／20・25・30・35・

40 歳で過去 5 年間未受診の人

乳がん／40・45・50・55・60 歳

で過去 5 年間未受診の人

申込み 受付中(電話申込み可)

ロコモを予防して健康寿命を延ばそう！

▼若いころからの生活習慣が影響
現在、ロコモは、予備軍を含めて推計 4700 万人いると言われています。

その予防には、しっかりと動くこと、しっかりと栄養を摂ることが重要です。ロコモは高齢者だけの問題ではありません。年齢とともに運動機能は低下していきますが、早い段階から、日常生活の中でロコモ予防に取り組んでいきましょう。

▼運動器の健康を保つこと！

体を良く動かす習慣のある人はロコモになりにくく、運動習慣の有無によって、ロコモの進行は大きく変化すると言われています。

エレベーターより階段を使う、近くの買い物は車を使わずに歩いて行く、家事で意識して体を動かすなど、ご自身にあったペースの活動を取り入れてみましょう。

▼メタボや痩せ過ぎも注意！

メタボは動脈硬化を進行させ、心臓病など、命に関わる病気を招

健康日本21 幸手計画 (第2次)



げんきアップ メニュー



今月は
なすのピカタ

夏野菜は体を冷やす効果があり、特になすはその作用が強く認められます。

なす自体はヘルシーですが、油を多く吸収してしまいます。油で調理する際は、大きめに切り、油と接する面を小さくするなどの工夫をすると、カロリーダウンできます。

【材料】2人分

なす 2本 小麦粉 大さじ2

【A】

卵 1個 こしょう 少々
粉チーズ 大さじ1
塩・ドライパセリ 適量
オリーブ油 大さじ1

【作り方】

- ①なすはヘタを落とし6~7mm幅で縦にスライスする。表面に塩をまぶし、5分ほどおく。
- ②【A】の材料を混ぜ卵液を作る。
- ③なすの水分をキッチンペーパーで拭き、小麦粉を両面にまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、なすを②に付けて両面がキツネ色になるまで焼く。
- ⑤皿に盛り付けドライパセリをかける。
※お好みでケチャップを付けても美味しいです。(一人前 167kcal)

離乳食講習会

とき 10月14日(水)午前9時30分

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)

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、ふきん、筆記用具

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 9月17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21年4月2日~平成25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

※菌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。

あなたの目は大丈夫? 40歳からの目の健康

「最近、目の前を虫が飛ぶように見えるけど...」「加齢黄斑変性症とは?」「生活習慣と目の関係」など、年齢とともに気になる目の症状・病気について学びます。

とき 10月14日(水)午後1時30分

分 3時30分

ところ ウェルス幸手2階第1会議室

講師 深作 貞文氏(眼科専門医)

対象 市内在住の20歳以上の人

申込み 健康増進課へ(電話申込み可)

そのほか



あたまたの健康チェック

とき 9月11日(金)午前9時30分

分 午後4時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 記憶力チェック、介護予防ミニアドバイス(1人45分)

対象 市内在住の65歳以上の人

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

いきいきクラブ教室

とき 9月30日~12月16日毎週水

曜 日午前10時~11時30分

※10月28日(水)は栄養改善講座のため午前10時~午後0時30分

ところ ウェルス幸手2階トレーニング室

内容 バランス運動を含めたかんたん筋トレ、脳トレ、ストレッチ、栄養改善講座、口腔講座、ロコモ講座

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 20人(申込み順)

※初めて参加する人を優先

参加費 無料

持ち物 運動しやすい服装、運動靴(室内用)、タオル、飲み物

※栄養改善講座の日は、合わせて、エプロン、三角きん、ふきん

2枚、炊いたご飯(1食分)、筆記用具

申込み 9月9日(水)までに印鑑を持参の上、直接介護福祉課へ

※健康チェックアンケートあり

問合せ 介護福祉課 (42) 8438・FAX(43) 5600

く危険性がありますが、怖いのはそれだけではありません。

腰や膝に負担がかかり、ロコモの原因にもなるのです。一方、ダイエットや食欲不振などによって

栄養が不足すると、骨や筋肉の量が減ってしまいます。特に若い女性

性の極端な痩せ志向や高齢者の低

栄養状態には要注意です。

▼「5大栄養素」をバランス良く!

健康に生きていくために欠かせない、炭水化物、脂質、たんぱく

質、ビタミン、ミネラルのいわゆる「5大栄養素」を食事からバラン

ス良く摂ることが大切です。

料理は大きく分けると「主食」

(炭水化物を多く含むご飯やパン、

麺類など)、「主菜」(メインとな

るおかず/たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品など)、「副菜」

(付け合わせのおかず/ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、海藻など)の3つになります。

1日3回の食事にこの主食、主菜、副菜を揃え、牛乳・乳製品や

果物なども組み合わせることで、5つの栄養素をバランス良く摂ることが

できます。

1食の中で揃えることが難しい場合でも、1日の食事の中でトータルに、それも難しい場合は、1

週間の中で無理のない程度に揃える

ことから始めてみましょう。