

いきいき！健康ガイド



健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 10月18日(月)、25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 10月15日(金)午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定、健康に関する相談など

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

〔老人福祉センター〕

とき 10月20日(水)午前10時30分～11時30分

内容 健康相談および指導

対象 60歳以上の人

問合せ 老人福祉センター ☎・FAX(47) 1126

定期健康診査

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 10月26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6月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 10月19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21年12月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 10月5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21年3月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 10月18日(月)

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5月生まれの児

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 11月4日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成16年4月2日～平成20年5月生まれの児

定員 各12人

用意する物 母子手帳、フッ素塗布カード

料金 500円

※必ず歯みがきをしてきてください。(ご希望の人に身体計測、育児相談を実施しています。)

※受診は半年に1回が目安です。

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 10月7日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 身体測定、育児相談、歯科衛生士による歯みがき指導

対象 平成20年8月～9月生まれの児

定員 各15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知など

問合せ 健康増進課 ☎(42) 84

愛の献血

21・FAX(42) 2130

とき ①10月8日(金)午前10時～午後4時 ②15日(金)午前9時30分～11時30分 ③15日(金)午後1時30分～4時 ④19日(火)午後1時30分～3時30分

ところ ①幸手市役所 ②幸手警察署 ③埼玉みずほ農業協同組合 ④東武丸山病院

※献血カードをご持参ください。

※都合により日時の変更もあります。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

乳幼児発達相談

とき 10月21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

健康日本21 幸手計画

あなたの歯は何本？定期的に歯のお手入れを

おいしいものを食べるときに必要な、大切な歯についてのクイズです。

①成人になって生えそろう歯は何本？

②ステークを美味しく食べるのに必要な歯は何本？

▼歯の曲がり角は35歳

歯を失う大きな原因に歯周病があります。通常、健康な歯は歯肉が付いていますが、歯周病が進行すると歯肉がはがれ(歯周ポケット)、溜まりやすくなった歯垢により炎症を繰り返すようになります。そのうち支えられなくなった歯は抜けてしまいます。

35歳頃から多くのの人に見られますが、初期の頃は自覚症状がなく、気付いたときには手遅れということも少なくありません。



げんきアップ メニュー



今月は
野菜のトマト煮

今月は野菜を使ったメニューの紹介です。野菜は1日に350g以上摂取することが望ましいと言われています。日頃から意識しないと、なかなか野菜は摂れないものです。野菜をしっかり摂る生活始めてみませんか？

【材料】2人分

玉ねぎ	100g	ごぼう	100g
人参	50g	さつまいも	75g
しめじ	1/2株	水	50cc
オリーブ油	大さじ1		
市販のトマトソース缶	1/2缶		
塩	1g	こしょう	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎとさつまいもは、1.5cm角に切る。ごぼうは太めのさがきにし、酢水につける。人参は小さめの乱切り、しめじは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して、玉ねぎ・ごぼう、人参、さつまいも、しめじの順に炒める。
- ③ 市販のトマトソース缶、水を加えてふたをし、野菜が柔らかくなるまで10分から15分煮込み、塩、こしょうで味を整える。(一人前176kcal)

母親学級

対象 出産予定日がお
おむね平成23年
1月～3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

と き	と ころ	内 容
10月14日(木) 午後1時30分～3時30分	ウエルス幸手 2階第1会議室	産婦人科医のお話
10月22日(金) 午後1時30分～4時	ウエルス幸手 2階機能回復訓練室	お産の準備と 妊婦体操
10月31日(日) 午前9時～正午	ウエルス幸手 2階第1会議室	両親学級 (赤ちゃんのおふろ実習)
11月18日(木) 午後1時30分～3時30分	ウエルス幸手 2階第1会議室	ママの栄養と 先輩ママと話そう！
12月2日(木) 午後1時30分～3時30分	ウエルス幸手 検診ホール	デンタルチェックと まとめ
12月15日(水) 午前10時～11時30分	ウエルス幸手 検診ホール	おしゃべり広場と スタイづくり

※お産の準備と妊婦体操の日程が変更になっています。

離乳食講習会

とき 11月24日(水)午前9時30分～11時30分(受付は午前9時15分から)

ところ ウエルス幸手2階調理実習室

内容 離乳食のすすめ方、試食保護者のみ)

対象 生後5か月児～11か月児の母親

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

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

栄養相談

とき 10月15日(金)午前9時15分～正午

ところ ウエルス幸手検診ホール
相談者 管理栄養士

内容 栄養に関する相談
対象 市内在住の人

定員 3人(申込み順)

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

アレルギーと ママのすくすく広場

子どものアレルギーを知ろう。

とき ①10月20日(水)午後1時30分～3時15分 ②29日(金)午後1時30分～3時30分 ③11月8日(月)午後1時30分～3時30分(受付は1時15分から)

ところ ウエルス幸手検診ホール

内容 ①小児科医師のお話/講師 堀中病院 堀中龍子先生 ②栄養士のお話/アレルギーおやつ試食会 ③先輩アレルギーママのお話/アレルギーママの交流会

対象 市内に住むアレルギーに関心のある乳幼児の保護者

定員 25人(申込み順)

用意する物 筆記用具
※保育ボランティア要相談。

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

社会的ひきこもり家族教室

とき 11月18日(木)午後2時～4時(開場は午後1時30分)

ところ ウエルス幸手ソーシャルクラブ室

内容 講義「家族同士の分かち合い」

対象 社会的ひきこもりの当事者を抱える家族

定員 約20人(予約制・申込み順)

参加費 無料
申込み・問合せ 幸手保健所保健予防推進担当☎(42)1101

▼二段構えで歯を守る

歯周病の予防は「①歯の手入れをする②よく噛んで食べる、③糖分を多く含むものをダラダラ食べない」などです。歯の手入れとは毎日のブラッシングと、歯科医によるケアの2つを指します。自分で毎日手入れしていても残った歯垢は歯石となり、ブラッシングでは落とすきれません。歯科医で取り除いてもらう必要があります。

▼年に2～3回は歯科医へ

歯茎が赤くはれている、歯磨きをすると出血するなど、歯周病のサインかもしれません。早めに歯科医に診てもらうことをおすすめします。



クイズの答えは、①親知らず(智歯)を除いて28本。②20本以上あれば、大体のものを咀嚼できると言われています。ぜひ数えてみてください。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130