

いきいき！健康ガイド



新型インフルエンザワクチン

接種助成事業を継続

市では新型インフルエンザの再流行に備え、平成22年度も継続して、低所得者世帯の人への無料接種を実施します。流行の落ち着いているこの時期に新型インフルエンザの接種を受けることは引き続き有効な対策です。まだ、接種を受けていない人は接種についてご検討ください。

問合せ 健康増進課☎(42) 8421・FAX(42) 2130

とき ①5月11日(火)午前9時

愛の献血

定期健康診査

▼4か月児健康診査

とき 5月26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22年1月生まれの児

※当日は図書館ブックスタート事業により、絵本の配布があります。

▼10か月児健康診査

定期健康診査

〔ウエルス幸手検診ホール〕

とき 5月25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7月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき ①5月11日(火) ②6月1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 ①平成20年10月生まれの児 ②平成20年11月生まれの児

▼3歳5か月児健診

とき 5月12日(水)

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18年12月生まれの児

問合せ 健康増進課☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康相談

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 5月10日(月)、17日(月)、31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 5月14日(金)午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定・検診結果説明など

対象 市内在住の人

相談者 保健師

▼栄養相談

とき 5月14日(金)午前9時15分～正午

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)

相談者 管理栄養士

問合せ 健康増進課☎(42) 8421・FAX(42) 2130

〔老人福祉センター〕

とき 5月19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

離乳食講習会

とき 5月12日(水)午前9時30分～11時30分(受付は9時15分から)

ところ ウエ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 生後5か月～11か月児を養育する保護者

定員 15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、三角せん、エプロン、ふきん、筆記用具など

申込み・問合せ 健康増進課☎(42) 8421・FAX(42) 2130

5月を元気に乗り切る！

生活リズムと心のゆとり

新年度が始まり、新しい生活には慣れてきましたか。ささいな変化への適応にも時間はかかります。休日にひと休みしても、ため息が出てしまいませんか。そんな時は生活のリズムを見直してみませんか？

不規則な生活習慣は、自立神経の活動を乱し、心や抵抗力のバランスを崩します。しっかりと睡眠をとる、規則正しくバランスの良い食事、栄養をとる、適度な運動を行い体力をつけることが、心と体のバランスを保つためには必要です。

▼睡眠・休養

体内時計は25時間です。大人も子どもも夜型の生活になりがちですが、毎日一定の時間には起きて朝日を

健康日本21
幸手計画



母親学級(春コース)

ところ ウエルス幸手

定員 30人(申込み順)

対象 出産予定日がおおむね平成22年7月～9月で市内在住の妊婦

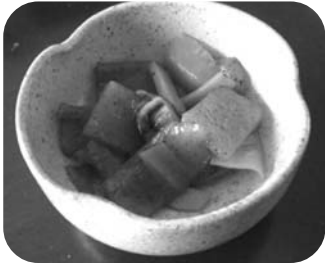
用意する物 母子手帳、筆記用具など

申込み・問合せ 健康増進課☎(42) 8421・FAX(42) 2130

とき	集合場所	内容
5月9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17日(月) 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27日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	デンタルチェックまとめ
6月16日(水) 午前10時～11時30分	検診ホール	おしゃべり広場スタイづくり



がんきアップ メニュー



今日は、
生しいたけと
こんにゃくのきんぴら

今日は、かみかみメニューの紹介です。
よく噛むことは虫歯や食べ過ぎ予防、
胃腸への負担の軽減にもつながります。
歯ごたえのある食材を積極的に取り入れ
ましょう。

【材料】 2人分

生しいたけ	小2個
こんにゃく	1/3枚
にんじん	1/3本
油	小さじ2/3杯
酒	小さじ2杯
Aしょうゆ	小さじ2杯
砂糖	小さじ2/3杯

【作り方】

- ①しいたけは石づきを除いて2等分にする。こんにゃくとにんじんは長さ5cmの短冊切りにする。
※少し厚めに切ると歯ごたえがでます。
- ②フライパンで油を熱して、下ごしらえした食材を炒め、Aの調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
(一人前35kcal)

こころの相談

とき 5月20日(木)①午後1時
45分から ②2時45分から

ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 精神科医が相談に応じます
対象 市内在住の人

定員 2人(申込み順)

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 6月17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20年4～5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

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6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
内容 歯科健診、フッ素塗布
対象 平成16年4月2日～平成
19年11月生まれの児

定員 各12人

用意する物 母子手帳、フッ素
塗布カールド

料金 500円

※歯みがきをしてきてください。
受診したお子さんには使用した

歯ブラシと、歯科医師会より歯
磨きシールをプレゼントします。
※半年に1回受診ができます。

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

ヘルスアップ講習会

♪知って得するコレステロール
&痛風♪

とき ①5月28日(金)午前9時30
分～11時30分 ②6月4日(金)

午前9時15分～午後0時30分
ところ ①ウェルス幸手第1会議
室 ②ウェルス幸手調理実習室

内容 ①保健師による講話 ②調
理実習および管理栄養士によ
る講話

対象 市内在住の20歳以上の人
※2日間参加できる人。

定員 20人(申込み順)

参加費 無料
持ち物 ①筆記用具 ②筆記用

具、三角きん、エプロン、ふき
ん、米0.5合
申込み 5月10日(月)から電話
または健康増進課窓口へ

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

乳幼児発達相談

とき 5月20日(木)午後1時30
分～3時

ところ ウェルス幸手子ども訓練室
内容 小児科医の診察、発達を促
す身体のかかし方・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)

岸田 佳絵氏(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・問合せ 子育て支援課 ☎
(42) 8454・FAX (42) 2130

浴び、体内時計のずれをリ
セットしましょう。落ち着
いて安眠できる環境にし、
深くしつかりと睡眠をとる
と、休息効果を高めめます。

▼食事

生活リズムと食事は切り
離せません。特に朝食は一
日の活動源になります。抵
抗力を高めるためにもバラ
ンス良く食べ、体調を整え
ましょう。親しい人達との
楽しい食事の時間は、心に
ゆとりを与えてくれること
でしょう。

▼運動

運動不足になると、体力
も徐々に低下します。1日
15分、仕事や勉強、家事な
どから離れ、自分の体力に
合った運動を少しずつ続け
ていくことで、気分転換や
体力向上につながります。
また、ストレスへの適応力
を高める効果もあります。
生活リズムを身につけて
心のゆとりを持ち、健康に
楽しく過ごしましょう。

問合せ 健康増進課 ☎(42)
8421・FAX (42) 2130