



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 28 年 10 月生まれの児	2 月 15 日(水)
10 か月児健康診査 平成 28 年 4 月生まれの児	2 月 17 日(金)
1 歳 6 か月児健康診査 平成 27 年 7 月生まれの児	2 月 7 日(火)
平成 27 年 8 月生まれの児	3 月 7 日(火)
3 歳 5 か月児健康診査 平成 25 年 9 月生まれの児	2 月 8 日(水)
平成 25 年 10 月生まれの児	3 月 8 日(水)

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。

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」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。

※日程など詳細については、お問い合わせください。

骨髄移植ドナー支援

市では、骨髄提供者(ドナー)の増加を図り、骨髄移植などを推進するために、ドナーの人に助成金を交付しています。

※詳細については、市ホームページをご覧ください。

集まれ！
6～7 か月ベビー

とき 2 月 13 日(月)午前 9 時 30 分～11 時 30 分(受付は 9 時から)

ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 発育・発達・離乳食のお話、身体計測、育児に関する相談

対象 平成 28 年 7 月・8 月生まれの児

子宮頸がん・乳がん検診

集団検診は、平成 28 年度最終日です。また、個別検診も、2 月末で終了となります。個別検診は医療機関によつて終了日が異なりますので、早めに医療機関への予約をお願いします。

○集団検診

とき 2 月 23 日(木)

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)

2 歳児歯みがきレッスン

とき 2 月 9 日(木)

受付 午前 9 時 30 分、10 時、10 時 30 分、11 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 6 か月～小学校就学前の児
※平成 26 年 12 月・平成 27 年 1 月生まれの児には、個別通知して

います。

定員 各 15 人(申込み順)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知

ゲートキーパー養成講座

命の門番ともいわれ、悩んでいる人に気持ち、話を聞いて、必要な支援につなげるゲートキーパーの養成講座です。

とき 3 月 2 日(木)午後 1 時 30 分～3 時 30 分

ところ ウェルス幸手第 1 会議室

内容 ①こころの健康について、ゲートキーパーとは ②寄り添い方を身に付けよう！ 相談を受けたときの対応

講師 菊池 礼子氏(臨床心理士)

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 30 人(申込み順)

参加費 無料

申込み 受付中(電話申込み可)

健康日本 21 幸手計画 (第 2 次)

不眠を解消して
こころと体に健康を

睡眠は、健康を維持するためには欠かせないものです。しかし、厚生労働省の調査では、成人の 5 人に 1 人が不眠に悩んでいるという結果が出ています。

▼睡眠の前にひと工夫

質の良い睡眠を取るために、つぎのことに気を付けましょう。

- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入り、リフレッシュする。
- ・寝る前にテレビやスマートフォンなどの明るい画面は見ない。
- ・カフェインの摂取や寝酒は、眠りの質を下げるので避ける。

寝付けないときは焦らず、眠くなつてから寝床に入り、通常どおりの時間に起きるようにしましょう。

▼適度な運動も効果的

市が実施した「めざせ！ 毎日 10,000 歩運動教室」参加者のアンケート結果を教室参加前後で比較すると、「睡眠で休養が十分



愛の献血

とき ①2月15日(水)午前9時30分～正午、午後1時15分～3時30分 ②2月18日(土)午前10時～11時45分、午後1時～4時 ③3月8日(水)午後1時～3時

ところ ①中央商店会駐車場(勤労福祉会館隣) ②エムズタウン幸手マルエツ ③堀中病院

※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 2月6日、20日、27日、3月6日、13日月曜日

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 2月24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 2月24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)

そのほか



あたまたの健康チェック

1対1の対面方式で10分程度の記憶力チェックを行い、結果を基に介護予防や認知症予防のアドバイスをします。

半年～1年に1回程度、定期的にチェックを受け、認知症予防に取り組んでいきましょう。

とき 2月14日(火)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歳以上の人

定員 24人(申込み順)

費用 無料

申込み 電話または介護福祉課へ

問合せ 介護福祉課 ☎(42) 843

8・FAX(43) 5600

第12回市民公開講座

とき 2月18日(土)午後1時40分

開演(開場は0時30分)

ところ カルスタ杉戸(杉戸町大島477-8)

内容

第1部 医療講演

①ロコモティブシンドロームに

ついて/浅野 聡氏(東埼玉総合病院副院長)

②変形性膝関節症の予防について/荻原 章弘氏(東埼玉総合病院整形外科長)

③腰部脊柱管狭窄症の診断と治療について/中村 豊氏(東埼玉総合病院埼玉脊椎椎病センター長)

④寝たきりにつながる骨粗しょう症の予防について/金井 優宜氏(東埼玉総合病院埼玉脊椎椎病センター医長)

第2部 健康測定(一部の検査は先着順)、健康相談会

入場料 無料(事前申込み不要)

主催 東埼玉総合病院、堀中病院

北葛北部医師会、杉戸ロータリークラブ

問合せ 東埼玉総合病院地域連携課 ☎(40) 1318

げんきアップメニュー



今月は

根菜たっぷり

ミネストローネ

今月は、具たくさん汁物の紹介です。温かい汁物を食べることで大きな満足感が得られるので、食べ過ぎ防止にもつながります。

食事をするときには、おなががすいていても、慌てずゆっくり、まずは汁物から食べるようにしましょう。

【材料】2人分

ごぼう 1/4本 にんじん 1/2本
里芋 1個 水煮大豆 50g
サラダ油 小さじ1
ホールトマト缶 1/2缶(200g)
冷凍グリーンピース 大さじ2
顆粒洋風だし 小さじ1

【作り方】

- ①ごぼうは包丁の背でこそげ落とし、1cm幅の輪切りにする。にんじん、里芋は皮をむき、1cm角に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ中火で熱し、①を炒める。全体に油が回ったら水200mlを加えて煮る。
- ③野菜が軟らかくなったら大豆、缶の中の汁ごと潰したトマト缶、冷凍グリーンピースを加え、3～4分煮る。顆粒洋風だしで味を調えたら、できあがり。(一人前 152kcal)

取れている」と答えた人の割合が増加しました。このことから、ウォーキングなどの適度な運動が、より良い睡眠をもたらすことが分かります。

▼早めに専門家に相談を

必要な睡眠時間は人それぞれですが、日中に眠気で困らない程度の睡眠が取れていれば問題ありません。しかし、「疲れているのに何度目も目が覚める」「日中も眠い」などの症状は、危険信号かもしれません。



不眠は、原因も症状も人によってさまざまです。症状が改善しない場合、こころと体の健康のため、早めに専門家に相談することをお勧めします。

▼周りの人の気付きも大切

不眠に悩む本人だけでは解決できない場合もあります。家族や友人、職場の仲間が様子の変化に気づき、話を聞いてあげるようにできたら良いですね。

こころの不調のサインを見逃さないために、市では、悩んでいる人が必要な支援につなげるゲートキーパーの養成講座を開催します(右ページ参照)。この講座で、相談を受けたときの対応を学んでみませんか？