

いきいき！健康ガイド



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)

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 11月20日(木)

受付 午後1時30分、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20年4月2日～平成24年5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。

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 11月17日(月)、12月1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

とき 11月21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 11月21日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 血圧が気になる人の食生活相談など

定員 各1人(申込み順)

さわやか運動教室

とき 11月18日(火)、25日(火)、12月2日(火)、9日(火)、16日(火)、平成27年1月6日(火)、16日(金)、20日(火)午前9時30分～11時30分(全8回)

ところ ウェルス幸手トレーニング室

対象 市内在住の40歳～64歳の人

※この運動教室を受講したことがある人はご遠慮ください。

定員 20人(申込み順)

参加費 600円

持ち物 タオル、飲み物、運動で

《申込み・問合せ》
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

きる服装、運動靴(室内・屋外用)

※高血圧症など、運動に支障が出るおそれのある人は、主治医の許可を受けてください。

糖尿病予防教室

とき ①11月28日(金)午後1時30分～3時30分 ②12月5日(金)午前9時30分～午後0時30分 ③12日(金)午前9時30分～11時30分(全3回)

ところ ウェルス幸手

内容 ①医師講演 ②栄養講話 ③調理実習 ④まとめ

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

持ち物 筆記用具

離乳食講習会

とき 12月3日(水)午前9時30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)

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

持ち物 母子手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具

健康診査名および対象	実施日
4か月児健康診査 平成26年7月生まれの児	11月26日(水)
10か月児健康診査 平成26年1月生まれの児	11月18日(火)
1歳6か月児健康診査 平成25年4月生まれの児	11月19日(水)
3歳5か月児健康診査 平成23年6月生まれの児	11月14日(金)

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。

かるがも相談

「落ち着きがない」「コミュニケーションが取れない」など、お子さんのことで気になることや、心配のある保護者の相談を行っていただけますので、お問い合わせください。

子どもの健康

～早寝早起き朝ごはんは元気に～

「子どもは遊ぶのが仕事」「寝る子は育つ」という言葉があるように、子どもは本来、昼間は元気に外で遊び、夜はぐっすり睡眠を取るのがあるべき姿です。

▼早寝早起きが大切な理由

人は、昼間脳が活動(覚醒)する昼行性の動物です。出生直後は昼夜問わずの生活ですが、3～4か月経つと、昼夜の区別ができてきます。

寝る・起きるという昼夜のリズムができ上がることで、子どもの発育に大切な成長ホルモンの分泌や、体温調整がされるようになります。

▼睡眠は情緒面や脳に影響も

睡眠と覚醒のリズムが乱れると、午前中はボーっとして学習に集中できない、無表情になる、イライラする、攻撃性が高まるなど情緒面に影響が出たり、また、



乳がん・子宮頸がん 集団検診

とき 11月27日(木)、12月15日(月)
受付 ①午後0時30分～1時
②午後1時15分～1時45分

※子宮頸がんのみの人は②

ところ ウェルス幸手検診ホール
対象 乳がん/40歳以上の偶数年
齢の人

子宮頸がん/20歳～39歳および
40歳以上の偶数年齢の人

※年齢は、平成26年4月1日現在
費用 乳がん/1500円(40歳
代)、1300円(50歳以上)

子宮頸がん/900円

申込み 受付中(電話申込み可)

心の健康講座

とき 11月21日(金)午後2時～3
時30分

ところ ウェルス幸手2階研修室
内容 思春期育では自分育てあり
のままの思春期を認めよう

講師 会沢 信彦氏(文教大学教授)
定員 100人(申込み順)

持ち物 筆記用具

知っておいしい コバトン健康メニュー

野菜たっぷり、塩分控えめの『コ
バトン健康メニュー』を一緒に作
ります。

とき 12月9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 講話、調理実習

主催 幸手市食生活改善推進員協
議会

定員 20人(申込み順)

持ち物 エプロン、三角きん、ふ
きん、タオル、筆記用具

集まれば！ 6～7か月ベビー

とき 12月8日(月)午前9時30
分～11時30分

受付 午前9時から

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 発育・発達・離乳食のはな
し、身体計測、育児相談

対象 平成26年5月・6月生まれ
の児

そのほか

あたまたの健康チェック

とき 12月24日(水)午前9時30
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、保健師など

による相談(希望者のみ)
対象 市内在住の65歳以上の人
定員 16人(申込み順)

申込み 11月10日(月)から介護福
祉課へ(電話申込み可)

問合せ 介護福祉課 (42) 843

8・☎(43) 5600

麻薬・覚醒剤 乱用防止運動

麻薬・覚醒剤・危険ドラッグな
どの乱用が若者中心
に広がり、使用者の
健康被害や二次的な
死傷事故が多発して
います。正しい知識
を身に付け、薬物乱
用を根絶しましょう。

お困りの人はご相談
ください。

問合せ 幸手保健所 (42) 11001

相談窓口	電話
県業務課	048(830)3633
ホワイトテレホンコーナー	048(822)4970
ヤングテレホンコーナー	048(861)1152

集中力や持続力の低下から学習面
にも影響が出てきます。
▼早起きから始めましょう
午後11時に寝ていた子を、いき
なり午後9時に寝かすのは至難の
業。早起きすることで早寝ができ
るように、生活リズムを整えま
しょう。幼児期の目安は、午前7
時までに起床、遅くても午後9時
までに就寝を心掛けましょう。

▼朝食を食べましょう

朝食には、脳に栄養を補給する
ことで、集中力や記憶力を高める
効果があります。ほかにも、つぎ
のような効果があると言われてい
ます。
・寝ている間に低下した体温を上
昇させ、体を目覚めさせる
・胃や腸を刺激して快便を促し、
太りにくい体にする

▼体を動かそう

活発に遊べば、その分おなか
がすいて食欲が増し、心地良い疲れ
から、早く眠りに就くことができ
ます。

▼子どもと一緒に大人も

子どもの規則正しい生活習慣の
ためには、大人の
生活習慣も重要で
す。家族全体で生
活習慣を見直し、
毎日を元気に過ご
しましょう。



げんきアップ メニュー

今月は

長イモとえのきたけの

わさび酢和え



今月は、副菜メニューを紹介します。
長イモの粘り成分には、粘膜を潤し
て強化する働きを持つムチンが含ま
れ、その成分は風邪やインフルエンザの
予防に効果があるとも言われています。

【材料】2人分

- 長イモ 100g
- えのきたけ 100g
- かつお節 適量
- だし汁 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 大さじ1
- わさび 小さじ1/4

【作り方】

- ①長イモは皮をむき、3～4cm長さの
せん切りにしておく。えのきたけは、
いしづきを取り、半分に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、えのきたけを茹で
る。茹で上がった後、水分を切る。
- ③ボールにだし汁・しょうゆ・酢・わ
さびを入れよく混ぜる。長イモとえ
のきたけを加え、和える。

(1人前 75kcal)

