

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



健康相談

▼母子健康相談
 とき 7月25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 7月29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 7月29日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分
 内容 食生活相談など
 定員 各1人(申込み順)

集団がん検診

とき 7月21日(木)・24日(日)
 ※骨粗しょう症検診は7月24日

(日)のみ
 受付 午前8時～10時30分(歯周疾患検診は午前8時30分～10時30分)
 ところ ウェルス幸手検診ホール

検診内容	対象(平成28年4月1日現在)	費用
胃がん検診	40歳以上の人	800円
大腸がん検診		300円
肺がん検診	50歳以上の男性	1,000円
前立腺がん検診		400円
肝炎ウイルス検診	39歳の人、過去に受診したことがない人	400円
歯周疾患検診	40・45・50・55・60・65・70歳の人	無料
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	300円

※国民健康保険の特定健診時に受診していない人が対象です(要事前申込み)。
 ※市民税非課税世帯、生活保護世帯、重度心身障害者医療費受給者は検診費用が無料になりますので(前立腺がん検診を除く)、事前にお問い合わせください。

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

愛の献血

とき 8月2日(火)午後3時～4時
 ところ ウェルス幸手エントランスホール

子宮頸がん・乳がん集団検診

とき 7月15日(金)・8月29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

人
 ※年齢は、平成28年4月1日現在
 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)

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3月生まれの児	7月20日(水)
10か月児健康診査 平成27年9月生まれの児	7月26日(火)
1歳6か月児健康診査 平成26年12月生まれの児	7月19日(火)
平成27年1月生まれの児	8月2日(火)
3歳5か月児健康診査 平成25年2月生まれの児	7月13日(水)
平成25年3月生まれの児	8月3日(水)

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、個別通知していません。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

熱中症予防と対処方法

熱中症にご注意を!

気温が高くなる7月から9月にかけて、熱中症が多発します。人間の体は体温が上がると、汗で皮膚を冷やし、体温を外に逃がすといった体温調節機能が働きます。しかし、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、体に熱がたまり、熱中症を引き起こします。屋外だけでなく屋内でも発症し、場合によっては命を落とすこともあります。

特に、高齢者や子どもは体の機能が崩れやすく、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

①温度計・湿度計を置き、部屋の温度・湿度をこまめにチェックし、室温28度、室温50～60%を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

②のどが渇いていなくても、時間を決めて水分を取りましょう。

③外出時は、体を締め付けない涼

健康日本21 幸手計画 (第2次)



親子フッキング教室

とき 7月26日(火)・29日(金)午
前10時～午後1時

ところ ウェルス幸手調理実習室
対象 市内在住の小学生と保護者
定員 各18組(申込み順)
参加費 2000円/人

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 7月28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22年4月2日～平成26
年1月生まれの児

定員 各12人(申込み順)
持ち物 母子手帳
費用 5000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

かるがも相談

ています。

「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。
とき 7月19日(火)・8月2日
(火)午前9時～正午

対象 就学前の幼児と保護者
定員 3人(申込み順)

蚊を媒介する感染症に 注意しましょう

デング熱やジカウイルス感染症
は、蚊を介して感染するもので、
人から人への感染はありません。
蚊が発生しやすい水たまりをな
くす、肌の露出を控える、虫よけ
剤を使用するなど、蚊に刺されな
いよう注意しましょう。

そのほか

いきいきクラブ教室

正しい運動習慣を身に付け、口
コモ予防に取り組みましょう。
とき 8月24日～11月9日毎週水
曜日午前10時～11時30分(9月
21日の栄養改善講座は午前10
時～午後0時30分)

ところ 南公民館
内容 かんたん筋トレ、脳トレ、
ストレッチのほか、ロコモ講
座、栄養改善講座、口腔講座

対象 市内在住の65歳以上の
人
※初めて参加する人を優先

定員 20人(申込み順)
参加費 無料
持ち物 運動靴(室内用)、タオル
※9月21日は合わせて、筆記用具

エプロン、三角きん、ふきん
2枚、炊いたご飯(1食分)
申込み 8月9日(火)までに印鑑
を持参の上、介護福祉課へ
※申込み時に健康チェックアン
ケートがあります。

問合せ 介護福祉課 (42)843
8・FAX(43)5600

あたまたの健康チェック

簡単な記憶力チェックを行い、
その結果を基に介護予防や認知症
予防についてアドバイスします。
とき 7月20日(水)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・問合せ 介護福祉課
(42)8438・FAX(43)5600

がんきアップ メニュー



今月は

もやしなます

今月は、かみかみメニューの紹介で
す。しっかり噛んで食べることは、今
すぐできる「肥満予防法」です。

これから夏になり暑くなってくると、
めん類の食事が増えます。めん類は、
ご飯類に比べ、噛む回数が減りがちな
ります。しっかり噛んで食べる料理を
食事にプラスしていきましょう。

【材料】2人分

- もやし 100g(1/2袋)
- きゅうり 50g
- にんじん 50g
- 塩 少々
- いりゴマ(白) 少々

【A】

- 砂糖 小さじ2
- 酢 小さじ2
- 水 小さじ1

【作り方】

- ①もやしは熱湯でさっと茹でた後、ざ
るに広げ、手早く冷まして水気を絞
る。
- ②きゅうり、にんじんは千切りにし、
塩を振ってもみ、しんなりしたら水
気を絞る。
- ③ボウルに【A】を合わせ、①・②を軽
くあえて器に盛り、ゴマを散らした
らできあがり。

(一人前 30kcal)

- ①めまいや立ちくらみ、こむら返
り、手足のしびれを感じたら、
涼しい場所へ移って安静にし、
水分補給をしてください。
- ②頭痛や吐き気、力が入らない、
ぼーっとするなどの症状があ
る場合には、涼しい場所へ移っ
て衣服を緩め、濡れタオルなど
で脇の下や太ももの付け根を
冷やし、安静状態のまま、十
分な水分と塩分を補給します。
それでも症状の改善が見られ
ない場合
は、医療
機関の受
診が必要です。
- ③自力で水分が取れない、歩けな
い、意識がない、けいれんし
ているなどの症状が出た場合
は、すぐに救急車を呼びましょ
う。
- ④無理をせずに、適度に休息を取
りましょう。
- ⑤日ごろから、栄養バランスの良
い食事と体力作りを心がけま
しょう。

▼熱中症の症状と対処方法

- ①めまいや立ちくらみ、こむら返
り、手足のしびれを感じたら、
涼しい場所へ移って安静にし、
水分補給をしてください。
- ②頭痛や吐き気、力が入らない、
ぼーっとするなどの症状があ
る場合には、涼しい場所へ移っ
て衣服を緩め、濡れタオルなど
で脇の下や太ももの付け根を
冷やし、安静状態のまま、十
分な水分と塩分を補給します。
それでも症状の改善が見られ
ない場合
は、医療
機関の受
診が必要です。
- ③自力で水分が取れない、歩けな
い、意識がない、けいれんし
ているなどの症状が出た場合
は、すぐに救急車を呼びましょ
う。
- 熱中症予防のポイントや対処方
法を押さえ、暑い夏を健康で元気
に過ごしましょう。

