市役所の代表電話は☎0480(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

健康増進課から

≪申込み・問合せ≫
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

## 2歳児歯みがきレッスン

**とき** 10月8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25年8月～9月生まれの児
**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

## 健康相談

**ところ** ウェルス幸手検診ホール

▼食生活相談
**とき** 10月16日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分
**内容** 食生活に関すること
**対象** 市内在住の人
**定員** 各1人(申込み順)

▼成人健康相談
**とき** 10月16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
**対象** 市内在住の人
**定員** 10人(申込み順)

▼母子健康相談
**とき** 10月26日(月)・11月9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

## 2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

**とき** 11月5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21年4月2日～平成25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。

## 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<br>平成27年 6月生まれの児 | 10月28日(水) |
| 10か月児健康診査<br>平成26年12月生まれの児 | 10月27日(火) |
| 1歳6か月児健康診査<br>平成26年 3月生まれの児 | 10月20日(火) |
| 3歳5か月児健康診査<br>平成24年 5月生まれの児 | 10月29日(木) |

## 離乳食講習会

**とき** 10月14日(水)午前9時30分～11時30分
**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。

## パパママ教室

**対象** 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね平成28年1月～3月の人とその夫(1日のみの参加も可)。
**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か月児と保護者
**定員** 15組(申込み順)
**持ち物** 母子手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具

| と　き | ところ(ウェルス幸手) | 内　容 |
|---|---|---|
| 10月 2日(金) 午後1時30分～3時30分 | 機能回復訓練室 | 産婦人科医のお話 |
| 10月15日(木) 午後1時30分～3時30分 | 検診ホール | 歯科検診(妊婦のみ)<br>先輩ママと話そう |
| 10月17日(土) 午前9時30分～午後1時 | 調理実習室 | 妊娠中の栄養(調理実習)<br>パパ準備講座① |
| 10月25日(日) 午前9時～正午 | 第1会議室 | 赤ちゃんのおふろ実習<br>パパ準備講座② |
| 11月16日(月) 午後1時30分～3時30分 | 機能回復訓練室 | お産の準備と妊婦体操 |

# 健康日本21幸手計画（第2次）

## 子どもの生活習慣病予防

大人だけではなく、高血圧や高脂血症などの生活習慣病にかかる子どもが増えてきています。これには、生活習慣・環境・食生活・運動不足・ストレスなどが大きく影響しているといわれています。

生活習慣病は、日常生活の不摂生から、じわじわと悪化してできあがっていく病気です。今回は、食生活の観点から、3つのチェックポイントをご紹介します。

▼食事は三食、バランス良く！

食事は主食・主菜・副菜をそろえ、質と量を考えバランス良く食べましょう。朝・昼・夕の三食をきちんと摂ることも大切です。

また、特につぎのものを意識して摂るようにしましょう。

・骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んだ牛乳・小魚・海藻類など
・貧血予防に効く鉄分を多く含んだレバー・貝・肉類・卵・ほうれん草など

## 愛の献血

**とき** ①10月7日(水)午前10時～11時45分、午後1時～4時 ②10月20日(火)午後1時30分～4時

**ところ** ①幸手市役所本庁舎1階ロビー ②埼玉みずほ農協本店

※献血カードをご持参ください。

※都合により、日時が変更になる場合があります。

## そのほか

### 日本保健医療大学 第9回無料公開講座

**とき** 11月7日(土)午後1時～3時30分(開場は正午)

**ところ** 日本保健医療大学

**講演** ①「心身を養うのは栄養だけでなく食卓の安らぎと温かさ」 ②「薬物療法とアンチエイジング」

**講師** 小出 浩久氏(NPO CAMP内科医師) ②岡部 智恵氏(医療法人静和会 中山病院薬剤部長)

**定員** 80人(申込み順)

**申込み** 午前9時～午後5時に電話(土曜・日曜、祝日を除く)

**問合せ** 日本保健医療大学☎(40)4848

### 地域包括支援センター運営業務委託事業者募集

地域包括支援センター運営業務の委託期間満了に伴い、委託事業者の募集を行います。

**委託業務** ①幸手東地域包括支援センター運営業務 ②幸手西地域包括支援センター運営業務

**委託期間** いずれも平成28年4月1日～平成31年3月31日(3年間)

※応募方法や業務内容などの詳細については、10月中旬ごろ、市ホームページに掲載する予定です。

**問合せ** 介護福祉課☎(42)8433・FAX(43)5600

### 暮らしから始める健康セミナー

**とき** 10月24日(土)午後2時～4時

**ところ** ウェルス幸手2階研修室

**講演** ①医学「住まいの環境と健康」 ②建築「快適な住環境にするために」

**講師** ①中野 智紀氏(東埼玉総合病院医師) ②白石 充氏(一級建築士)

**定員** 120人(申込み順)

**参加費** 無料

**問合せ** さいたま健康・省エネ住宅推進協議会事務局☎0120(658)566

### てんかん総合相談会

**とき** 10月25日(日)午後1時から

**ところ** 久喜総合文化会館(久喜市下早見140)

**内容** 医師講演「てんかんの診療と治療について」、個別相談

**講師** 角田 智哉氏(防衛医科大学校病院精神科医)

**定員** 医療講演／50人(先着順) 個別相談／10人(要予約)

**テキスト代** 1000円

**申込み・問合せ** 公益社団法人日本てんかん協会埼玉県支部☎048(758)0446

## げんきアップメニュー

今月は くずし豆腐の みそマリネ

今月は簡単にできる朝食メニューの紹介です。お酢の酸味とみその風味で、野菜の自然な甘さが引き立ちます。朝からさっぱりと食べられるメニューです。

野菜の摂取目標は1日350g以上です。朝ご飯にも野菜を取り入れ、バランスの良い食生活を目指しましょう。

**【材料】2人分**

| | |
|---|---|
| 絹ごし豆腐 | 150g |
| にんじん | 40g |
| キャベツ | 120g |
| 【A】 | |
| みそ | 大さじ1と1/2 |
| 酢 | 大さじ1/2 |
| 白いりごま | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |

**【作り方】**

①豆腐は軽く水切りする。

②にんじんは短冊切り、キャベツは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でる。

③ボールで【A】を混ぜ合わせ、②の野菜を入れて和え、①の豆腐を加え、スプーンで優しく混ぜる。

(一人前129kcal)

・中性脂肪やコレステロールなどが血液中に増え過ぎるのを予防する食物繊維を多く含む豆類・いも類など

**▼糖分・塩分・脂肪の摂り過ぎに注意！**

味覚は子どものころからの食習慣に左右されます。濃い味付けに慣れてしまうと、そのままの味覚で成長し、糖分や塩分を摂り過ぎるようになります。普段から薄味を心がけましょう。

また、動物性の脂肪は摂り過ぎるとコレステロールが増加します。同じ動物性でも、肉に比べ、魚の脂肪はコレステロールを低下させる働きがあります。意識して魚を食べるようにしましょう。

**▼よく噛んで食べていますか？**

よく噛んで食べることは、虫歯を予防し消化も助けます。また、食べ過ぎによる肥満を防ぐ効果もあります。大脳の働きを助け、ストレスを解消し、心の安定に役立つともいわれています。

**▼生活習慣病を防ぐために**

子どもの生活習慣は、その子の一生を左右するともいわれます。ご紹介したチェックポイントのほかにも、日常的な運動の習慣付けや規則正しい生活の徹底など、子どもの生活習慣病の予防に取り組んでいきましょう。