

いきいき！健康ガイド



健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 7月2日(月)、23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20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)

▼食生活相談

とき 7月20日(金)①午前9時15分から ②10時15分から ③11時15分から

内容 肥満予防など

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

▼臨床心理士によるこころの相談

とき 7月25日(水)午後2時45分から

対象 市内在住の人

定員 1人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

※日程が変更になりました。

対象 市内在住の人

定員 1人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

乳幼児健康診査

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 7月18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24年3月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 7月24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23年9月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 7月11日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談

対象 平成22年12月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 7月10日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談

対象 平成21年2月生まれの児

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 7月19日(木)午後1時30

分～3時

ところ ウェルス幸手子供訓練室

内容 小児科医の診察、発達を促す身体の動かし方・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(申込み順)

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎

(42) 8454・FAX(42) 2130

離乳食講習会

とき 8月10日(金)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 生後5か月児～11か月児の保護者

定員 15人(申込み順)

持ち物 母子手帳、三角きん、エプロン、布きん、筆記用具

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 8月23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22年6月～7月生まれの児

定員 各時間帯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

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 7月19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

対象 平成18年4月2日～平成22年1月生まれの児

定員 各時間帯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。

ご希望の人には、身体計測を実施しています。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

熱中症予防と水分補給

▼7月～8月は要注意

熱中症は、室温や気温が高い中で、作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れることで、体温の調節機能が働かず起こります。熱中症の症状には、体温上昇・めまい・体のだるさなどがあり、ひどいときには、けいれんや意識の異常が起こることもあります。

家の中にいても、熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

▼予防には水分補給

熱中症予防には、「暑さを避け、水分補給をすること」が必要です。

水分補給のポイント

①喉の渇きを感じる前に

こまめに水分補給

渇きを感じた段階では、既に脱水症状がある程度進

健康日本21
幸手計画



げんきアップ メニュー



今月は
豚肉と香味野菜の
さっぱり和え

今月は、減塩メニューの紹介です。レンジで蒸すと、肉の旨味を逃がさずに味わうことができます。また、香味野菜をふんだんに使うことで、調味料の使用量を減らすことができます。夏を乗り切る一品を食卓に取り入れてみてください。

〔材料〕2人分

豚肩こま切れ肉 120 g
玉ねぎ 70 g 青じそ 4枚
みょうが 2個 ポン酢 大さじ1杯

〔作り方〕

- ①豚肉は一口大に、玉ねぎは薄く切る。
- ②耐熱皿に①を敷きつめ、レンジで5分加熱する。加熱後皿を取り出し、冷ます。
- ③みょうがは小口切り、青じそは千切りにし、混ぜ合わせる。
- ④②の上に③をのせポン酢をかける。
(一人前 164kcal、塩分 0.8 g)

お詫びと訂正

広報さって6月号17頁「歯科訪問診療」の歯科医師会会員一覧に掲載漏れの歯科医院がありました。お詫びして訂正します。

【追加】 新井歯科医院 ☎(48) 2613

問合せ 健康増進課☎(42) 8421・FAX(42) 2130

さわやか運動教室

とき 8月21日(火)、28日(火)、
9月4日(火)、11日(火)、18

申込み・問合せ 健康増進課☎
(42) 8421・FAX(42) 2130

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
7月2日(月) 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
7月12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、 お産後のお話
7月25日(水) 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！
8月7日(火) 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
8月26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
8月29日(水) 午前9時～11時30分	検診ホール	おしゃべり広場 スタイづくり

対象 市内在住の初産妊婦で、出
産予定日がおおむね10月～12
月の人

母親・両親学級

日(火)、25日(火)、10月5日
(金)、9日(火)午前9時30分～
11時30分
ところ ウェルス幸手トレーニ
ング室

対象 市内在住で40歳～64歳の
人(初めて受講する人)
定員 20人(申込み順)
費用 600円

持ち物 タオル、飲み物、運動でき
る服装、運動靴(室内・屋外用)
※運動に支障が出る恐れのある
人は主治医の許可を受けた上
でお申し込みください。

申込み・問合せ 健康増進課☎
(42) 8421・FAX(42) 2130

がん検診

▼女性のがん個別検診

とき 7月2日(月)～平成25年
1月31日(木)
内容 ①子宮頸がん検診 ②乳

がん検診

対象 ①20歳～39歳および40歳
以上の偶数年齢の人 ②40歳以
上の偶数年齢の人

※平成24年4月1日現在
費用 ①1200円
②1500円

※子宮頸がん検診または乳がん検
診の無料対象者にはクーポン
券を郵送しています。
申込み 直接、指定の医療機関へ

<子宮頸がん検診>

指定医療機関	電話番号
久我クリニック	(40) 3105
堀中病院	(42) 2081
産婦人科木村医院	(42) 0222
ワイスレディスクリニック	(44) 0555
長岡産婦人科医院	(33) 3325
玉井産婦人科医院	(33) 2464

<乳がん検診>

指定医療機関	電話番号
東埼玉総合病院	(40) 1420 (予約専用番号)

▼集団がん検診
とき 7月12日(木)、10月12日

(金)、13日(土)、12月9日
(日)、平成25年1月21日(月)

受付 午前8時～10時20分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 ①胃がん検診 ②大腸が
ん検診 ③肺がん検診 ④前
立腺がん検診 ⑤肝炎ウイル
ス検査

対象 ①～③40歳以上の人 ④50
歳以上の人 ⑤40歳の人
※平成24年4月1日現在

費用 ①800円 ②③300
円 ④1000円 ⑤400円

※大腸がん検診の無料対象者には
クーポン券を郵送しています。
※市民税非課税世帯、生活保護
世帯、重度心身障害者医療受
給者は無料、事前にお問い合わせ
の上、受診してください(た
だし、前立腺がん検診は除く)。

申込み・問合せ 健康増進課☎
(42) 8421・FAX(42) 2130

んでいます。

外出前・運動前・就寝前
など、何かをする前にコッ
プ1杯の水分を取りましょ
う。ただし、一気に飲むと
急に水分が体に吸収される
ため、体調を崩してしまう
ので注意しましょう。

②塩分は0.1～0.2%
汗をかいた後は、0.1～
0.2%の食塩水の補給が
必要です。市販のスポーツ
飲料で摂取する場合は10
0mlあたり、ナトリウム40
mg～80mgの表示を目安にし
てください。

③糖分は控えめに(3～5%)
手軽に水分補給ができる
スポーツ飲料ですが、糖分
が入っているため、飲みす
ぎには注意です。500ml
ペットボトルのスポーツ飲
料には、約30gの砂糖が入
っています。飲みすぎると
肥満や糖尿病などの原因と
なるだけでなく、むし歯や
カルシウム不足の原因にも
なります。

正しい水分補給とバラ
ンスの良い食事で、この夏を
健康に過ごしましょう！
問合せ 健康増進課☎(42)
8421・FAX(42) 2130