

いきいき！健康ガイド



子宮頸がん予防

ワクチン接種について

ワクチンの供給不足のため、平成23年3月から2回目以降の接種の人を優先しておりますが、高校2年生(女子)の初回接種が可能になりました。

本紙5月号でもお知らせしましたが、現在高校2年生相当年齢で接種希望の人は、委託医療機関に予約をしてください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

麻しん・風しんの

予防接種について

▼中学校1年生・高校3年生・年長児相当の人へ

麻しん風しんの予防接種の有効期間は平成24年3月31日までです。早めに接種しましょう。

▼高校2年生へ

学校行事などで海外に行く場合に、定期接種が可能になりました。実施期間は、平成24年3月31日までです。

日本脳炎

予防接種について

平成17～21年度にかけて積極的勧奨が差し控えられたため、接種機会を逃した人の定期接種年齢が緩和されました。接種希望の人には予診票を交付します。

対象 平成7年6月1日～平成19年4月1日の間に生まれた人

(20歳未満まで)

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20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23年3月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 7月26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22年9月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 7月13日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談など

対象 平成21年12月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 7月12日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談など

対象 平成20年2月生まれの児

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

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15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

▼栄養相談

とき 7月15日(金) ①午前9時

15分 ②10時15分 ③11時15分

内容 管理栄養士による栄養相談

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

▼こころの相談

精神科医が相談に応じます。

とき 8月17日(水) ①午後1時

15分 ②2時45分

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

乳幼児発達相談

とき 7月21日(木) 午後1時30分

～3時

ところ ウェルス幸手こども訓練室

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)

森井 直樹氏(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・問合せ 子育て支援課 ☎(42) 8454・FAX(42) 2130

健康日本21 幸手計画

夏の運動！

始める前に注意

▼梅雨があけると夏本番！暑さにカラダが慣れないこの時期には、激しい運動をすることで熱中症にかかる人が急増します。体内で発生した熱を外へ放散できないことが熱中症の要因です。発汗を促すためにこまめな水分を補給し、風通しのよい服を着用して運動中の熱放散がスムーズにできる環境を整えましょう。

暑い夏を乗り切るためには運動も大切です。室内ばかりにいたことなく、運動する時間帯を変えるなどしてこまめに体を動かし、体力向上に努めましょう。

▼熱中症予防を

心がけましょう

熱中症はその危険性や、



がんきアップ メニュー



今月は
サツマイモと
きゅうりの
リンゴ酢あえ

今月は、減塩メニューの紹介です。塩分の取りすぎは生活習慣病を誘発する要因の一つと言われています。

今回のメニューは食材の甘みや調味料の酸味を活用し、塩分量を減らすことができる献立です。是非、取り入れてみてください。

【材料】2人分

サツマイモ 80g
きゅうり 100g
すりおろしたリンゴ 40g
だし 大さじ1杯
酢 大さじ1杯
砂糖 小さじ1杯
塩 少々

A 片栗粉 小さじ1/2杯
B 水 小さじ2杯

【作り方】

- ①サツマイモはラップに包んで電子レンジで2分加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは太さの半分厚さまで斜めに細かく切り目を入れ、半回転させて同じように切り目を入れて、蛇腹にし、一口大に切る。
- ③ **A** を小鍋に入れて火にかけ沸騰したら **B** でとろみをつけ冷ます。
- ④③にすりおろしたリンゴを加え混ぜ、サツマイモ、きゅうりを加えて混ぜる。(一人前80kcal)

対象 市内在住の初産妊婦で出産予定日がおおむね平成23年10月～12月の人

と き	と ころ	内 容
7月22日(金) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手(2階)第1会議室	産婦人科医のお話
8月4日(木) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手(2階)機能回復訓練室	デンタルチェック 先輩ママと話そう!
8月11日(木) 午後1時30分～4時	ウェルス幸手(2階)機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
8月21日(日) 午前9時～正午	ウェルス幸手(2階)第1会議室	両親学級 赤ちゃんのおふろ実習
8月29日(月) 午後1時30分～3時30分	ウェルス幸手(2階)検診ホール	ママの栄養 まとめ
9月8日(木) 午前9時30分～11時30分	ウェルス幸手(2階)検診ホール	おしゃべり広場 スタイづくり

母親・両親学級

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

さわやか運動教室

とき 8月19日から10月21日までの毎週金曜日(8月26日、9月23日は除く)午前9時15分～正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 40歳～64歳で市内在住の人(これまでに、さわやか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)

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(室内・外)

※高血圧症など、運動する際、注意が必要な人は、主治医とご相談の上、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

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

女性のがん個別検診

とき 7月1日(金)～平成24年1月31日(火)

内容 **子宮頸がん検診** 20～39歳および40歳以上の偶数年齢の人/1200円
※20・25・30・35・40歳の方は子宮頸がん検診が無料になります。

乳がん検診 40歳以上の偶数年齢の人/1500円

※40・50・60歳の方は乳がん検診が無料になります。

申込み 指定の医療機関へ直接お申し込みください。

検診無料対象者には、無料クーポン券を郵送しています。

指定医療機関	電話番号	指定医療機関	電話番号
久我産婦人科医院	42-2028	堀中病院	42-2081
産婦人科木村医院	42-0222	ワイズ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

子宮頸がん検診

乳がん検診

東埼玉総合病院 33-7099 (予約専用番号)

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

集団がん検診

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

と き	検査内容	対象者	費用
7月7日(木)、7月10日(日)、7月11日(月)、12月2日(金)、12月3日(土)	胃がん検診	40歳以上の人	800円
	大腸がん検診	40歳以上の人	300円
	肺がん検診	40歳以上の人	300円
受付 午前8時～10時30分	前立腺がん検診	50歳以上の人	1000円
ところ ウェルス幸手検診ホール	肝炎ウイルス検査	40歳の人	400円

※平成23年4月1日現在、40・45・50・55・60歳の方は、大腸がん検診が無料になります。対象者には、無料クーポン券を郵送する予定です。

※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になりますので(前立腺がん検診は除く)、事前にお問い合わせください。



問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

- ① 高温多湿、体調不良中の無理な運動、事故のもと
- ② 急激な気温上昇、要注意
- ③ 汗で失う水と塩分を取り戻そう
- ④ 体重で知ろう、健康と汗の量
- ⑤ 薄着ルックでさわやかに
- ⑥ 運動中は無理をせず、適宜水分補給休憩を

運動する際の熱中症予防6か条

ハイリスク状態を知ること
で避けられるものです。発
症の予防こそ重要です。つ
ぎの6か条に留意しまし
よう!