

# いきいき！健康ガイド



## 定期健康診査

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 12月17日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成20年8月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 12月16日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成20年2月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき ①12月2日(火) ②平成

21年1月6日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など

対象 ①平成19年5月生まれの児

②平成19年6月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 12月9日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など

対象 平成17年7月生まれの児

問合せ 健康増進課 ☎(42) 84

21・FAX(42) 2130

## 乳幼児発達相談

とき 12月18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

## 栄養相談

とき 12月19日(金) 午前9時15

分～正午

ところ ウェルス幸手検診ホール

相談者 大山廣子氏(管理栄養士)

内容 栄養に関する相談

対象 市内在住の人

定員 3人(申込み順)

用意する物 健康手帳

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

## 離乳食講習会

とき 平成21年1月14日(水) 午

後1時30分～3時30分

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

対象 生後5か月児～11か月児

の母親

定員 15人(申込み順)

用意する物 母子手帳、三角き

ん、エプロン、ふきん、筆記用具

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 12月18日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

内容 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成14年4月2日～平成

18年6月生まれの児

定員 各12人(申込み順)

用意する物 母子手帳 フッ素

塗布カード

料金 500円

※歯みがきをしてきてください。

ご希望の人に健康相談(身体測

定、育児相談)を実施します。

受診したお子さんには使用し

た歯ブラシのほか、歯科医師

会より歯みがきシールのプレ

ゼントがあります。

※半年ごとに予約ができます。

偶数月に実施しますので利

用ください。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

## 健康日本21 幸手計画

### 飲酒と健康

▼節度ある適度な飲酒を！

忘年会のシーズンになり、お酒を飲む機会が多くなる時期かと思いますが…。

アルコールは適度にこれ

ば、ストレスを軽減したり、

善玉コレステロールを増や

したり、動脈硬化を抑制す

るなどの効果があります。

しかし飲みすぎは、心と

体に悪影響をおよぼします。

また、アルコールは食欲を

増進させたり、自制心をマ

ヒさせるので、肥満の原因

にもなります。

▼お酒を飲んだ後は体を休

めましょう

お酒は大部分が肝臓で代

謝されます。飲酒後、安静

にすることで代謝に必要な

血液を肝臓に集めることが

できるので、運動や入浴は

控えましょう。運動や入浴

はアルコールの代謝を遅く

します。

## 特定健康診査(メタボ健診)の受診はお済みですか？

平成20年度から特定健診(メタボ健診)がスタートしました。

メタボ健診の対象となる人にはすでに健診のご案内を郵送しています。

健診がまだお済みでない人は、案内に同封した医療機関に直接予約をして受診してください。

なお、お手元の特定健康診査受診券の有効期限が切れている場合には、有効期限を変更して再発行いたしますので、医療機関に予約後、保険年金課にご連絡ください。

※有効期限は、平成21年1月末日まで延長できます。

対象者 平成20年4月1日から幸手市国民健康保険に加入している人で、平成21年3月31日に65歳～74歳に達している人

問合せ 保険年金課 内線143、144

健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 12月1日(月)、8日(月)、

15日(月)、22日(月)、平成21

年1月5日(月)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 12月19日(金)午前9時15

分～11時

内容 検尿・血圧測定など

問合せ 健康増進課☎(42)84

21・FAX(42)2130

〔老人福祉センター〕

とき 12月17日(水)午前10時30

分～11時30分

内容 健康相談および指導

対象 60歳以上の人

問合せ 老人福祉センター☎・

FAX(47)1126

げんきアップ  
メニュー



今月はー  
ごぼうの  
辛子ピーナッツ和え

今月は噛み噛みメニューです。

ピーナッツと辛子の風味が効いた、た  
たきごぼうの和えものです。噛みごたえ  
があるごぼうは、食物繊維たっぷりです。

〔材料〕2人分

ごぼう 1本(150g)

ピーナッツ(無塩) 20g

練り辛子 小さじ1/2

A みりん 小さじ2

酢 小さじ2

醤油 小さじ2

〔作り方〕

①ごぼうをたわしでよく洗い、長さを約  
10cmに切る。たっぷりの水で茹で、竹  
串がすっと通るようになったら、ざる  
にあげ水をきる。

②ピーナッツをすり鉢とすりこ木でねっ  
とりするまで擦り、Aを入れ、混ぜ合  
わせる。

③ごぼうが冷めたら、すりこ木でたたき、  
手で4、5本にほぐし、食べやすい長  
さにきる。②と和えてできあがり!!

(103kcal)

ご存じでしたか!?

歯科の訪問診療(往診)を行っています



幸手市歯科医師会

幸手市歯科医師会では、訪問診療に必要な専用機材を整え、  
通院困難な状態にある人(介護認定者や寝たきり状態にある人)  
などへの訪問診療を実施しています。

また、通院が困難な人への歯科医師のご紹介、歯や口の中の  
ことでお悩みの人への相談窓口の設置をしていますので、ぜひ  
ご利用ください。

なお、下記の歯科医院に直接申し込んでいただいても結構で  
す。

相談窓口

○幸手市歯科医師会相談窓口

那須歯科医院☎(43)4570

○健康増進課☎(42)8421

※詳しくは幸手市歯科医師会ホームページへ。

<http://www.satte-dental.jp/>

幸手市歯科医師会 会員

|                     |                          |                        |                     |
|---------------------|--------------------------|------------------------|---------------------|
| 新井歯科医院<br>☎(48)2613 | 柿沼歯科医院<br>☎(42)0579      | 昆歯科医院<br>☎(42)7480     | 永井歯科医院<br>☎(43)5171 |
| 出井歯科医院<br>☎(42)0902 | 柿沼デンタルクリニック<br>☎(42)4887 | 佐伯歯科クリニック<br>☎(44)1818 | 那須歯科医院<br>☎(43)4570 |
| 岩上歯科医院<br>☎(43)3839 | 苦瀬歯科医院<br>☎(43)6116      | さくら矯正歯科<br>☎(43)1553   | 東歯科医院<br>☎(43)3866  |
| 梅本歯科医院<br>☎(43)6200 | 小林歯科医院<br>☎(42)8181      | 高柳歯科医院<br>☎(42)0270    | 堀中歯科医院<br>☎(44)0916 |
| 遠藤歯科医院<br>☎(43)5288 | 駒橋歯科医院<br>☎(42)0271      | 玉木歯科医院<br>☎(42)8885    | 宮田歯科医院<br>☎(43)6333 |
| 大宮歯科医院<br>☎(43)0485 | 小森谷歯科医院<br>☎(43)0888     | 戸川歯科医院<br>☎(42)7452    |                     |

するだけでなく、アルコー  
ルの利尿作用による脱水を  
起こす危険があるので、注  
意が必要です。

▼危険!! 未成年の飲酒

脳の中で、理性や思考力  
など精神活動をつかさどる  
部分は、10代後半に著しく  
発達します。この時期に飲  
酒すると、神経細胞が壊さ  
れて知能が低下したり、感  
情のコントロールがきかな  
くなったりすることがあり  
ます。また、未成年の飲酒  
は依存性が高いという報告  
もあります。

▼お酒との上手な付き合い方

①適量を守る(ビール中ビ  
ン/1本、日本酒/1合、  
ウイスキー/ダブル1杯、  
ワイン/グラス2杯のい  
づれか)

②1週間で合計7合以内が  
目安(休肝日を入れる)

③時間をかけてゆっくりと  
飲む

飲む

④食べながら飲む

⑤夜12時以降は飲まない(肝

臓でアルコールが分解さ  
れるまで約2・5～3時  
間かかる/日本酒1合

問合せ 健康増進課☎(42)

8421・FAX(42)2130