

いきいき！健康ガイド



健康相談

『ウエルス幸手検診ホール』

▼母子健康相談

とき 11月5日(月)、19日(月)、26日(月)、12月3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 11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)

▼食生活相談

とき 11月16日(金) ①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分

内容 血圧が気になる人の食生活相談など

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

乳幼児健康診査

『ウエルス幸手検診ホール』

▼4か月児健康診査

とき 11月28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7月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 11月27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24年1月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 11月7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23年4月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 11月20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6月生まれの児

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 12月6日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時

③10時30分 ④11時

ところ ウエ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10月・11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

フッ素塗布

とき 11月22日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

ところ ウエルス幸手検診ホール

対象 平成18年4月2日～平成22年5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。

※半年に1回受診できます。

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 11月15日(木) 午後1時30分～3時

ところ ウエ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 詳細については、子育て支援課へご相談ください

問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

栄養講習会

くあなたの食事選択は 大丈夫ですか？

食事選択のクセを知り、生活習慣病予防のために食事の選択方法を学びましょう。

とき 12月3日(月) 午後1時30分～3時30分

ところ ウエルス幸手検診ホール

内容 管理栄養士による栄養講話、料理カードを活用した食事選び

対象 20歳以上で市内在住の人

定員 20人(申込み順)

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

快適な睡眠で心も体も元気に

▼睡眠で

休息はとれていますか？

「布団に入ってもなかなか眠れない」、「朝の目覚めがすっきりしない」、「疲れがなかなかとれない」といった不眠の症状はありませんか。

睡眠は健康の基本です。

睡眠は、体を休めるだけではなく、脳も休めてリフレッシュさせます。また、睡眠は長くとも良いというものではなく、「ぐっすり眠れた！」という満足感が得られる質の良い睡眠をとることが大切です。

今回は、質の良い睡眠がとれる工夫を紹介します。

▼快眠環境を整える

「なかなか寝付きにくい」という人は、寝る前に、あたたかいミルクを飲む、静かな音楽を聞く、足をマッ

CKD(慢性腎臓病) 予防教室

とき 12月7日(金)、14日(金)、21日(金) 午前9時30分～11時30分

※12月14日(金)は、午前9時30分～午後0時30分

ところ 西公民館

対象 20歳以上で市内在住の人

※原則3日とも参加できる人

定員 20人(申込み順)

持ち物 筆記用具

※12月14日(金)は、右記に加えてエプロン、三角きん、ふきん3枚、米0.5合

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

さわやか運動教室

とき 11月27日(火)、12月4日

(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)、平成25年1月8日(火)、18日(金)、22日(火) 午前9時30分～11時30分(全8回)

ところ ウェルス幸手多目的室

対象 40歳～64歳で市内在住の人 ※すでに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)

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)

※高血圧症など、運動に支障が出るおそれのある人は、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

節目検診

5年に1度の検診です。健康維持のため、この機会に、ぜひ検診を受けましょう。

とき 11月29日(木)、30日(金)、12月1日(土) ①午後1時

②1時30分 ③2時 ④2時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容(費用) 骨粗しょう症検診(300円)

歯周疾患検診(無料)

血管年齢測定(無料)

※血管年齢測定のための受診はできません。

対象 市内在住で、平成24年4月1日現在、40・45・50・55・

60・65・70歳の人 ※骨粗しょう症検診は女性のみ受診できます。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

子宮頸がん予防ワクチン接種

11月1日現在で中学校1年生、高校2年生相当の年齢の人は、平成25年3月31日まで無料でワクチンを接種することができま

す。忘れずに接種するようにしましょう。

※高校2年生相当の年齢の人は、平成24年3月末までに初回接種を済ませている人に限ります。

詳細については、健康増進課にお問い合わせください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

げんきアップメニュー



今日は ジャガイモとブロッコリーの カレー炒め

今日は、減塩メニューの紹介です。カレー粉のスパイシーな香りと、しょうゆのハーモニーが食欲をそそる、おいしい組み合わせです。

【材料】2人分

ジャガイモ	大1個
ブロッコリー	1/2株
サラダ油	大さじ1
酒・しょうゆ	各大さじ1/2
バター	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4
こしょう	少々

【作り方】

- ①ジャガイモは5mmの厚さのいちよう切りにし、水にさらしておく。ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切る。
- ②フライパンでサラダ油を熱し、水気をふいたジャガイモを炒める。
- ③ジャガイモが透き通ってきたら、ブロッコリーを加え、ふたをして中火でややかために火を通す。
- ④Aの調味料を順に加え、水分を飛ばしながら炒めて味をなじませる。
(一人前143kcal、塩分0.7g)

睡眠不足に注意

睡眠不足が続くと、心身に悪影響が出てきます。良く眠れない日が続くと、一日の始まりから疲れを感じ、やる気が出なかつたり、暗い気持ちになつたりします。また、睡眠不足は糖尿病や高血圧症など生活習慣病発症の危険性を高めます。

十分な睡眠をとり、しっかりと休養をとることは、心身ともに快適な生活を送るためにも大切なことです。生活リズムを見直し、質のよい睡眠がとれるよう工夫してみましょう。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130