

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)
(開庁日は土曜、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



健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 6月5日(月)・26日(月)

受付 午前9時～11時

内容 身体計測、育児相談など

▼成人健康相談

とき 6月23日(金)

受付 午前9時30分～10時50分

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 6月23日(金)午前9時15分、10時15分、11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1人(申込み順)

幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

健康増進課から

健康相談

健康増進課から

健康診査名および対象	とき
4か月児健康診査 平成29年2月生まれの児	6月27日(火)
10か月児健康診査 平成28年8月生まれの児	6月6日(火)
1歳6か月児健康診査 平成27年11月生まれの児	6月7日(水)
3歳5か月児健康診査 平成26年1月生まれの児	6月21日(水)

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。

「落ち着きがない」「言葉がゆっくり」など、お子さんのことで心配なことがある保護者の相談をお受けしています。

※日程など詳細については、お問

臨床心理士による

かるがも相談

「落ち着きがない」「言葉がゆっくり」など、お子さんのことで心配なことがある保護者の相談をお受けしています。

※日程など詳細については、お問

臨床心理士による

かるがも相談

「落ち着きがない」「言葉がゆっくり」など、お子さんのことで心配なことがある保護者の相談をお受けしています。

※日程など詳細については、お問

臨床心理士による

かるがも相談

「落ち着きがない」「言葉がゆっくり」など、お子さんのことで心配なことがある保護者の相談をお受けしています。

《申込み・問合せ》

健康増進課

☎(42)8421・FAX(42)2130

い合わせください。

離乳食講習会

とき 6月30日(金)午前10時～11時30分(受付は9時30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、調理実演、試食(保護者のみ)

対象 3か月～6か月児の保護者

定員 15組(申込み順)

持ち物 母子手帳、筆記用具

歯みがきレッスン

とき 6月22日(木)

受付 午前9時30分、10時、10時30分、11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

※2歳以上の児には、染出しもします。

対象 6か月～小学校就学前の児

※平成27年4月・5月生まれの児には、個別通知しています。

定員 各12人(申込み順)

歯と口の健康週間

6月4日(日)～10日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、6月5日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

6月4日(日)～10日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、6月5日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

6月4日(日)～10日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、6月5日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

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10月～12月の人とその夫(1日のみの参加可)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知

2月28日(日)～3月5日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、3月6日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

2月28日(日)～3月5日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、3月6日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

2月28日(日)～3月5日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、3月6日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

2月28日(日)～3月5日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、3月6日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

2月28日(日)～3月5日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、3月6日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

2月28日(日)～3月5日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、3月6日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

2月28日(日)～3月5日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、3月6日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

2月28日(日)～3月5日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、3月6日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

2月28日(日)～3月5日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、3月6日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

歯と口の健康週間

2月28日(日)～3月5日(土)は「歯と口の健康週間」です。

市内の小学生から募集した啓発標語を、3月6日(月)から約1か月間ウェルス幸手に展示します。

お出かけする機会が増える季節です

▼外出時に気をつけたいこと

紫外線と熱中症の対策が大切です。いつもの携帯グッズに帽子、水分(ミルク、水、お茶)、ベビーカーの日焼け止めクリームなどを加えましょう。

日焼け止めは2時間を目安に小まめに塗り直します。ベビーカーに日よけをかける、車の窓にUVフィルムを貼るなどの方法も効果的です。

水分補給は離乳食を始める前の赤ちゃんであれば母乳やミルクで大丈夫です。また、車で移動する際は、小まめに休憩を取り、水分補給をして脱水を予防しましょう。

▼虫刺されの予防と手当て

虫に刺された場合は、水で洗って、子ども用のかゆみ止めを塗ります。



問合せ

子育て総合窓口(ウェルス幸手内)
(42)8457・FAX(42)2130



ばんきアップ メニュー



今月は
切り干し大根の
みそ汁

今月は具だくさんの温かい汁物の紹介です。みそ汁の具材となるイメージのない切り干し大根を、野菜とともにみそ汁の具材にしました。生の大根とは異なった食感を楽しむことができます。

切り干し大根にはカルシウムが多く含まれていますので、骨粗しょう症や高血圧の予防ができます。積極的に食事に取り入れていきましょう。

【材料】2人分

切り干し大根	10g
長ねぎ	15 cm (50g)
にんじん	1/3 本 (20g)
油揚げ	1/2 枚 (17g)
だし汁	500ml
みそ	大さじ 1

【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②長ねぎは斜め切り、にんじん・油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁、切り干し大根、長ねぎ、にんじん、油揚げを入れて煮る。
- ④火を弱め、みそを溶き入れ、器に盛り、できあがり。

(一人前 84kcal)

※20歳・40歳の方にはがん検診無料クーポン券を5月に送付しています。

対象 (4月1日現在年齢)	費用
子宮頸がん 20～39歳 40歳以上の 偶数年齢の女性	900円
乳がん 40歳以上の 偶数年齢の女性	40歳代 1,500円 50歳以上 1,300円

※子宮頸がんのみ受診の人は②のみ
ところ ウェルス幸手検診ホール

とき 6月5日(月)・6月29日(木)

子宮頸がん・乳がん
集団検診

そのほか 「ダメ。ゼッタイ。」 普及運動

6月20日～7月19日は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期間です。麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、自分だけではない。

対象 平成28年11月・12月生まれの乳児

申し込み 受付中(電話申込み可)
とき 6月19日(月)午前10時～11時30分(受付は9時45分から)
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 発育・発達・離乳食のお話、身体計測、育児相談

6～7か月ベビー
集まれ!

く、家族など周りの人の人生までも狂わせてしまいます。

正しい知識を身に付け、薬物乱用を根絶しましょう。

問合せ 幸手保健所 (42)1101

県後期高齢者医療 健康長寿歯科健診

県後期高齢者医療広域連合では、平成28年度に75歳になられた後期高齢者医療被保険者を対象に歯科健康診査を実施します。

とき 7月～平成30年1月(予定)

健診内容 県歯科医師会会員医療機関で個別検診(市外でも可)

対象 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれの人

※生活保護受給者を除く

受診券 対象者には6月中旬に郵送

※詳細については、受診券に同封

の案内通知を参照

問合せ 県後期高齢者医療広域連合

合給付課 048(833)3

130

第13回市民公開講座

とき 7月15日(土)午後1時40分

開演(開場は0時30分)

ところ コミュニティセンター進修館

(宮代町笠原1-1-1)

内容

第1部 医療講演会

①国民病高血圧症について／

福田 良昭氏(循環器内科)

②静脈瘤の予防と治療につい

て／白杉 岳洋氏(血管外科)

第2部 健康測定、健康相談会

一部の検査は、先着順に整理券

を配布します。

※事前申込み不要

問合せ 東埼玉総合病院地域連携

課 (40)1318

ましよう。赤く腫れたり、水泡ができたときはトビヒを予防するために、病院で受診しておくことが安心です。

外出時は虫よけ剤を使うのも効果的です。スプレー式のものはい込みそうで心配という場合には、濡れティッシュタイプやシール式のものもあります。

▼あせもの予防と手当て

汗に含まれている塩分や汚れが肌に刺激を与え、炎症を起こしてしまいます。

汗をかいたら、シャワーで流したり、小まめに着替えたり、ガーゼで軽くはたき取りましょう。

ベビーパウダーは、水分や油分を吸って塊になると、汚れが付いているのと同じ状態になるので、注意が必要です。

エアコンを使うと肌が乾燥するので、クリームを付けて保湿しましょう。

▼お出かけは楽しく安全に

この季節のお出かけは、気を付けることはたくさんありますが、楽しい発見もたくさんあります。

無理はせず、この季節ならではの

のお出かけを子どもと一緒に

楽しめましょう。

