

市役所の代表電話は☎43-1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)
(閉庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

いきいき！健康ガイド



健康相談

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 7月22日(月)、29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12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

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 7月12日(金)①午前9時15分

分 ②10時15分 ③11時15分

内容 肥満に関する食生活相談

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 7月24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25年3月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 7月23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9月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 7月17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12月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 7月16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22年2月生まれの児

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18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19年4月2日～平成23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

※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

離乳食講習会

とき 8月9日(金)午前9時30分

分 ①11時30分(受付は9時15分

から)

ところ ウエ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～8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、ふきん、筆記用具

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18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)

津志田 佳那氏(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組(申込み順)

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎

(42) 8454・FAX (42) 2130

母親・両親学級

対象 市内在住の出産予定日がおむね10月～12月の妊婦

おむね10月～12月の妊婦

とき	ところ (ウエルス幸手)	内容
7月2日(火) 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11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(木) 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8日(木) 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25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30日(金) 午前9時～11時30分	検診ホール	おしゃべり広場 スタイブくり

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

熱中症にご注意！

日本の夏は高温多湿です。また、地球温暖化やヒートアイランド現象によって、7月～8月は熱中症にかかる人が特に多くなります。熱中症について良く理解し、予防策をしっかりと身に付けましょう。

▼エアコンを上手に利用

気温が高くなる日は、室内も高温になります。「これくらいの暑さは大丈夫」と我慢せず、エアコンなどを活用し室内の温度を下げましょう。ただし、冷房が強すぎると外気温との差が大きくなり、屋内外への出入りの際に、立ちくらみやめまいが起る危険性があります。室内温度は28程度に保ち、体に負担のかからない室温管理を心がけましょう。

▼バランスの良い食事と

こまめな水分補給を

十分な栄養補給ができていないと、暑さに対応できません。朝食

大人の風しん予防接種のお知らせ

風しんが流行しています。大人の風しん個別予防接種費用の一部助成を行っています。対象や助成額などの詳細については、お問い合わせください。

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421・FAX (42) 2130



ばんきアップメニュー



今月は
おから餅

今月は、簡単手作りおやつを紹介します。市販のお菓子やケーキなどは高カロリーな物が多いですが、手作りおやつはヘルシーな物が多く、実はとても簡単に作れます。手作りおやつの良さをもう一度見直してみましょう。

【材料】一口大 12 個分

生おから 100 g 片栗粉 100 g
砂糖 大さじ 3 牛乳 100 cc
くみたらしあん
水 50 cc しょうゆ 大さじ 2
砂糖 50 g みりん 小さじ 1
片栗粉 大さじ 1

【作り方】

- ①ボールに生おから、片栗粉、砂糖、牛乳を入れ手で混ぜる。ひと固まりになったら、良くこねる(生地が軟らかくても粉類は足さない)。
- ②大きめの鍋に、たっぷりの湯を沸かす。沸騰したら①を一口大の楕円に成形しながら入れ、浮き上がったらざるに上げ、水気を切る。
- ③耐熱容器にみたらしあんを材料を全て入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに 1 分加熱する。とろみが付くまで加熱を繰り返す。
- ④②に③をからめて盛り付ける。

(1 人前 2 個 142kcal)

糖尿病予防教室

とき ① 9 月 4 日(水)午後 1 時 30 分から ② 11 日(水)午前 9 時 30 分から ③ 18 日(水)午前 9 時 30 分から(全 3 回)

ところ 西公民館

対象 市内在住の 20 歳以上の人

※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②の日は合わせて三角きん、エプロン、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

とき 7 月 23 日(火)～9 月 24 日(火)午前 9 時 30 分～11 時 30 分(全 8 回)

ところ ウェルス幸手トレーニング

さわやか運動教室

グ

対象 市内在住の 40 歳～64 歳の人

※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)

参加費 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、主治医に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

とき 7 月 19 日(金)、20 日(土)

受付 午前 8 時～10 時 30 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 ①～③ 40 歳以上の人 ④ 50 歳以上の人 ⑤ 40 歳の人(4 月 1 日現在)

※国民健康保険特定健診時に受診していない人

費用 ① 800 円 ②・③ 300 円 ④ 1000 円 ⑤ 400 円

申込み・問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421・FAX (42) 2130

高齢者の肺炎球菌ワクチン接種助成

対象 つぎの要件すべてに該当する人

①市内在住の人

②予防接種日に 65 歳以上の人

③初めて接種を受ける人または前回接種から 5 年以上が経過し医師が必要と認めた人

接種期間 7 月 1 日(月)～平成 26 年 3 月 31 日(月)

助成額 3000 円

申込み 事前に健康増進課で予防票の発行を受けた上で、予防接種委託医療機関へ

接種委託医療機関

▼予防接種委託医療機関

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
秋谷病院	☎ (42) 2125	牛村病院	☎ (42) 0025
堀中病院	☎ (42) 2081	いいじまクリニック	☎ (40) 5100
飯村医院	☎ (42) 0206	石塚医院	☎ (43) 7777
いわさきハートクリニック	☎ (44) 3810	香日向クリニック	☎ (44) 3001
久我クリニック	☎ (40) 3105	斎藤医院	☎ (42) 9858
幸手耳鼻咽喉科医院	☎ (43) 8985	高梨医院	☎ (42) 0218
高梨クリニック	☎ (43) 5522	のうみクリニック	☎ (42) 7233
野口内科小児科医院	☎ (42) 0123	のぶクリニック	☎ (42) 5126
東内科小児科医院	☎ (42) 0409	むさしのメディカルクリニック	☎ (40) 6001

をしつかり摂り、栄養バランスの良い食事を摂るよう心がけましょう。また、水分はこまめに摂り、のどが渇く前にしっかりと水分補給をしましょう。また、汗をかくと塩分も大量に失われてしまいますので、食塩水(0・1%～0・2%)の補給も効果的です。

▼涼しい服装を心がけて

暑い時期には、汗がすぐ乾くような、吸湿性や通気性に優れた涼しい服装が適しています。また、外出をする際には、帽子や日傘を使用し、適度に休憩を取るよう気を付けましょう。

▼高齢者は特にご注意ください

高齢者は暑さに対する感覚が低下し、汗をかきにくいいため、脱水症状が進んでも、のどの渇きが起こりにくくなっています。そのため、熱中症にかかりやすく、重症化しやすい傾向があります。「水分補給」と「暑さを避ける」ことを特に心がけ、急激な体温の上昇を防ぐようにしましょう。

▼身体の不調を感じたら

熱中症にかかっても軽症のうちであれば、水分補給や体を冷やすなどの処置により回復できます。適切な処置に早くつなげるためにも、自分の体調だけでなく、身近な人の体調にも気を配り、お互いに気を付けるようにしましょう。