

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



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 5月29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1月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 5月28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7月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 5月22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

など

対象 平成23年10月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 5月14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

など

対象 平成21年12月生まれの児

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 5月13日(月)、20日(月)、27日(月)、6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 5月17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 5月17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

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

離乳食講習会

とき 6月5日(水) 午前9時30分～11時30分

受付 午前9時15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、調理実習、試食(保護者のみ)

対象 5か月～8か月児の保護者

定員 15人(申込み順)

愛の献血

とき ①5月2日(木) 午前10時～11時45分、午後1時～4時

②14日(火) 午前9時30分～11時45分、午後1時～4時

ところ ①幸手市役所ロビー

②ジョイフル本田幸手店

※献血カードを持参してください。

※都合により日時が変更となる場合があります。

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421・FAX (42) 2130

1・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

(42) 8421・FAX (42) 2130

生活保護世帯健康診査・がん検診

ところ ウェルス幸手

対象	40～64歳の人	65～74歳の人
とき	6月5日(水)～10日(月) 9月26日(木)～29日(日)	6月27日(木)～7月3日(水) 9月28日(土)～10月3日(木)
受付	午前7時30分～11時	
申込み	5月15日(水)から	6月17日(月)から

※6月10日(月)、7月3日(水)、10月3日(木)は西公民館で実施

対象 生活保護世帯で、平成25年度中に40歳～74歳になる人

内容 健康診査(身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査・診察・眼底検査・心電図検査)

※希望する人は、がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん検診)を同時に受けることができます。

費用 無料(前立腺がん検診は1000円)

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

子どもの健康

5月5日(祝)は子どもの日・端午の節句です。端午の節句には、身を守る「鎧」や「兜」を飾り、「こいのぼり」を立て、男児の健やかな成長や立身出世を願います。

また、縁起物として食べる柏餅の「柏の葉」は、新しい芽が出るまで古い葉を落とさないことから、子孫繁栄の縁起をかついでいるそうです。



▼子どもも大忙しの春

入園・入学・進級など生活環境が変化する4月は、子どもたちも知らず知らずのうちに疲れを溜め込んでしまいがちです。また、5月には運動会や遠足、ゴールデンウィークなどの行事が多数あり、溜め込んだ疲れから、体調を崩しやすいくなります。

健康日本21 幸手計画

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 6月20日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時
③10時30分 ④11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

対象 平成23年4月～5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) 8 4 2 1・FAX (42) 2 1 3 0

2歳半からの歯科 健診とフッ素塗布

とき 5月16日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成19年4月2日～平成22

年11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) 8 4 2 1・FAX (42) 2 1 3 0

乳幼児発達相談

とき 5月16日(木)午後1時30分

3時

ところ ウェ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人(申込み順)

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎

(42) 8 4 5 4・FAX (42) 2 1 3 0

小児慢性特定疾患 医療給付の継続申請

対象 すでに受給者証を取得して

いる20歳未満の人

期間 5月10日(金)～6月14日

(金)

※土曜・日曜・祝日は除く

ところ 幸手保健所

持ち物 申請書、医療意見書、生

計中心者の所得税関係証明書

など

※管轄する保健所から申請に必要

な書類が郵送されます。

問合せ 幸手保健所 ☎ (42) 1 1 0 1

脳の健康教室 学習サポーター募集

活動内容 学習者への助言・指導

など

活動日 7月～12月までの毎週水

曜日(3時間程度)

※事前説明会・研修会あり

資格 市内在住のおおむね60歳ま

での人で、高齢者の健康増進・

介護予防に理解のある人

募集人数 若干名

謝礼 1回10000円程度

申込み 5月29日(水)までに介護

福祉課へ

問合せ 介護福祉課 ☎ (42) 8 4 3

8・FAX (40) 3 0 0 8

げんきアップ メニュー



今月は
ウドとタコの緑酢和え

今月は、かみかみメニューの紹介です。
旬の「ウド」を使った、新緑の季節に
ぴったりのさわやかな和え物です。ウ
ドは、捨てるところのない食材。独特
の香りと歯触りを楽しめる一品です。

【材料】2人分

ウド 1 / 3本 酢 適量
茹でタコ足 1本 塩 少々
きゅうり 1 / 3本

【A】

だし汁 大さじ1 / 2
甘酢 大さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
塩 少々

【作り方】

- ①ウドは長さ4cm程度に切り皮をむいて
小さめの乱切りにする。
- ②①を酢水に10分漬ける。
- ③水気を切った②を熱湯でさっと茹で
て水で冷やして、あら熱をとる。
- ④茹でタコ足は一口大の乱切りにし、
塩水で洗い水気を切る。
- ⑤きゅうりをすりおろし、【A】の調味
料と合わせて緑酢を作る。
- ⑥⑤に③・④を加えて和え、器に盛る。
(一人前76kcal)

▼規則正しい生活習慣で健康維持

4月からの忙しい期間を過ごし
てきた子どもたちが、疲れに負け
ないよう睡眠・運動・食事といっ
た生活習慣を見直し、健康維持を
心がけましょう。

○睡眠 睡眠を正しくとること
で、体だけでなく脳の疲れも
取り除くことができます。

幼児期は平均12時間、小学生は
平均10時間程度の睡眠の確保
が必要です。

○運動 激しいものではなく、外
遊びや楽しくできる程度のス
ポーツでも効果があります。

また、適度な運動の習慣を身
に付けることで、基礎体力の
向上だけでなく、ストレスの
解消にもつながります。

○食事 食事をとることで体温を
上げ、体内リズムの調整がで
きます。また、食事に含まれ
るビタミンやミネラルは、疲
勞の解消や免疫機能を高める
効果もあります。

▶まずは大人がお手本に

子どもの生活習慣を整えるに
は、保護者の生活習慣が大きく影
響します。家族全体で生活習慣を
見直し、子どもの健康の基礎づ
くりをしましょう。