

いきいき！健康ガイド



健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 4月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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 4月17日(金)午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定など

▼栄養相談

とき 4月17日(金)午前9時15分～正午

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

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

〔老人福祉センター〕

とき 4月15日(水)午前10時～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

2歳半からの

歯科健診とフッ素塗布

とき 5月28日(木)

ところ ウェルス幸手検診ホール

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

内容 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成15年4月2日～平成18年11月生まれの児

定員 各12人

用意する物 母子手帳

料金 500円

申込み 4月1日から予約受付※歯みがきをしてきてください。

ご希望の人に健康相談(身体計測、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と、歯科医師会より歯磨きシールをプレゼント。

※半年に1回受診ができます。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

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 4月28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12月生まれの児

※当日は図書館ブックスタート事業により、絵本の配布があります。

▼10か月児健康診査

とき 4月21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6月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 4月7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19年9月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 4月14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11月生まれの児

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

こころの相談

とき 5月7日(木)①午後1時45分から ②2時45分から

ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 こころの不調を感じている人やその家族に、精神科医が相談に応じます

対象 市内在住の人

定員 2人(申込み順)

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

乳がん・子宮頸がん

集団検診

とき 5月21日(木)、22日(金)、30日(土)、6月4日(木)、29日(月)

ところ ウェルス幸手検診ホール

乳がん対象者 市内在住の40歳以上で偶数年齢の女性(平成21年4月1日現在)

受付 午後0時30～1時30分

定員 各日100人(申込み順)

内容 視触診、X線

料金 40～50歳未満1500円、50歳以上1300円

子宮頸がん対象者 20～39歳までの女性と40歳以上で偶数年齢の女性(平成21年4月1日現在)

受付 午後1時～1時30分

定員 各日90人(申込み順)

料金 900円

申込み 4月2日(木)から健康増進課へ

※電子申請・届出サービス可。
<http://www.city.saito.lg.jp/>

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

健康日本21 幸手計画

ストレスとのつきあい方

▼「からだところが疲れているな」と思ったら、ストレスがかかっている？健康なところを風船のイメージに例えると、ストレスがかかっている状態は押されてへこんでしまった風船です。つまり健康なところとは違い、自由に浮かぶことができず苦しんでいる状態だと言えます。

▼ストレスがかかると実際にどうなるの？

からだの健康・仕事や人間関係・家庭の困りごとなど、思い通りにならない現実には人生に必ずつきまといストレスとなります。その影響は、うつ病などのこころの病気や、頭痛や高血圧、胃潰瘍などからだの症状として出ることもあります。



がんきアップ メニュー



今月は—
かぶとさやえんどうの
みそ汁

新学期が始まりました。

早寝・早起き・朝ごはんでは規則正しい生活リズムを身につけましょう。一杯のみそ汁は体の細胞を目ざめさせ活性化させます。

【材料】2人分

かぶ根	100g
かぶの葉	30g
生揚げ	70g
さやえんどう	30g
赤みそ	大さじ1
だし汁	2カップ

【作り方】

- ①かぶ根は皮をむき2cmのくし形に切り、葉はきれいに洗い3cm位に切っておく。
- ②生揚げは7mmの短冊切り。
- ③さやえんどうはへたを取っておく。
- ④だし汁にかぶ根を入れて火にかけ、透き通ってきたら生揚げとさやえんどうを入れる。
- ⑤野菜に火が通ったらみそを溶かし入れ最後にかぶの葉を入れて、火を止め器に盛る。(91kcal)

離乳食講習会

とき 5月13日(水)午前9時30分～11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

乳幼児発達相談

とき 4月16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

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)

広瀬 将氏(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 詳しく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

小児慢性特定疾患医療給付の 継続申請の受付

対象 現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な2歳未満の人

期間 5月1日(金)～6月15日(月)

※土曜・日曜、祝日は除く。

ところ 幸手保健所
必要書類 申請書、医療意見書

母親学級春コース (プレママ応援講座)

みんなで赤ちゃんを迎える準備をしませんか。

とき・内容/下表のとおり ところ/ウェルス幸手検診ホール 定員/30人(申込み順) 対象/出産予定日がおおむね平成21年9月～10月の妊婦 用意する物/母子手帳、筆記用具など

申込み・問合せ/健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130
※5月31日(日)は両親学級です。お父さんも一緒にどうぞ。

期 日	時 間	内 容
5月11日(月)	午後1時30分～3時30分	産婦人科医のお話
5月20日(水)	午後1時～4時	お産の準備と妊婦体操
5月31日(日)	午前9時～正午	両親学級(赤ちゃんのおふる実習)
6月5日(金)	午後1時30分～3時30分	ママの栄養先輩ママと話そう!
6月11日(木)	午後1時30分～3時30分	デンタルチェックまとめ
7月13日(月)	午後1時30分～3時30分	おしゃべり広場



生計中心者の所得税関係証明書など

問合せ 幸手保健所☎(42)1101または埼玉県健康づくり支援課☎048(830)3561

61

しかし同じストレスでも、人それぞれの耐える力や緩和する方法によって、体と心を与える影響は大きく変わります。まずは自分なりの緩和方法を見つけてから始めませんか。

▼ストレスを緩和するため

- ① ストレス状態に気付く
- ② ストレスの原因を知る
- ③ ストレスの原因はすぐ解決できるのか考えてみる
- ④ 考え方のくせを見直し、柔軟に考えてみる
- ⑤ 自分の気持ちや意見を表現する
- ⑥ 時には周りに、一部でも援助や助言、支援を求める
- ⑦ 心身をリラックスさせる時間をつくる

▼誰かに話したい、相談したい時には

健康増進課では、医師によるところの相談や、保健師による電話・来所相談を行っています。

お気軽にお問い合わせください。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130