

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

健康増進課から



不妊治療費助成

不妊治療(体外受精・顕微受精)を受けた夫婦を対象に、その治療費の一部を助成します。

内容 対象治療費から、県不妊治療費助成事業支給決定額を控除した額(限度額10万円)を助成

対象 つぎのすべてに該当する人
・夫婦の一方、または双方が市内に在住していること

・県不妊治療費助成事業の支給決定を受けていること

・市税などの滞納がないこと

※申請方法などの詳細については、お問い合わせください。

集まれ! 6〜7か月ベビー!

とき 4月11日(月)午前9時30分

分 11時30分

受付 午前9時〜9時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 発育・発達・離乳食のほなし、身体計測、育児相談
対象 平成27年9月・10月生まれの児

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

健康診査名および対象	実施日
4か月児健康診査 平成27年12月生まれの児	4月20日(水)
10か月児健康診査 平成27年6月生まれの児	4月19日(火)
1歳6か月児健康診査 平成26年9月生まれの児	4月12日(火)
3歳5か月児健康診査 平成24年11月生まれの児	4月26日(火)

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。通知が届かない場合は、

ご連絡ください。

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 5月12日(木)

受付 午後2時、2時30分、3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成22年4月2日〜平成25

年11月生まれの児

定員 各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。

※3〜4か月に1回受診できます。

離乳食講習会

とき 4月15日(金)午前9時30分

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 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、エプロン、三角きん、布きん、筆記用具

《申込み・問合せ》
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

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平成28年7月〜9月の人とその夫

かるがも相談

「落ち着かない」「コミュニケーションが取れない」など、就学前の幼児との関わりに心配がある人の相談をお受けしています。
※日程などの詳細については、お問い合わせください。

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
4月14日(木) 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
4月23日(土) 午前9時30分〜午後1時	調理実習室	妊娠中の栄養(調理実習) パパ準備講座①
5月13日(金) 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
5月19日(木) 午後1時30分〜3時30分	検診ホール	歯科健診(妊婦のみ)と 歯科医師のおはなし
5月22日(日) 午前9時〜正午	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習 パパ準備講座②

タバコと健康

喫煙は心臓発作、脳卒中、がん、歯周疾患など、さまざまな病気の原因になります。特に、長期の喫煙は、肺や気管支の組織が壊れ、呼吸がうまくできない慢性閉塞性肺疾患(COPD)の要因にもなります。

また、タバコは周囲の人の健康にも悪影響を与えることは明らか事実です。

タバコには、発がん性物質を始め7000種類もの有害物質が含まれています。タバコの煙(副流煙)は、喫煙者が直接吸い込む主流煙に比べ2〜4倍も多く有害物質を含んでいます。

間接的に煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいますが、妊娠中の母親が喫煙や受動喫煙すると、早産や流産、低出生体重児となる危険性が高くなります。

これは、ニコチンや一酸化炭素により、おなかの赤ちゃんが低酸

健康日本21
幸手計画
(第2次)

健康相談

▼母子健康相談

とき 4月4日(月)、18日(月)、25日(月)、5月9日(月)

受付 午前9時～11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

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22日(金)

受付 午前9時30分～11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

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 4月22日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 食生活相談など

対象 市内在住の人

定員 各1人(申込み順)

子どもの予防接種

▼生後36か月になるまでに受ける

予防接種

生後36か月になるまでに受ける

予防接種(ヒブ・小児肺炎球菌・四種混合・BCG・麻しん風しん混合ワクチン(第1期)・水痘ワクチン)の予防票つづりを、対象児が生まれた翌月に郵送します。忘れずに接種をお願いします。

▼日本脳炎予防接種への対応を

日本脳炎の積極的勧奨の差控えにより、平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、第1期・第2期の予防接種が行われていない可能性があります。20歳になる前々日までが接種期間ですの

で、まだ接種が済んでいない人は早めに接種しましょう。

※詳細については、お問い合わせください。

※平成26年2月・3月生まれの児には、個別通知しています。

※何年度でも参加できますので、ご利用ください。

定員 各12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

歯みがきレッスン

とき 4月21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

※2歳児以上は染出しをします。

対象 6か月～小学校就学前の児

※平成26年2月・3月生まれの児には、個別通知しています。

※何年度でも参加できますので、ご利用ください。

定員 各12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

そのほか

あたまの健康チェック

1対1の対面方式で10分程度の記憶力チェックを行い、その結果を基に介護予防や認知症予防についてご説明します(無料)。

半年～1年に1回程度定期的なチェックを受けましょう。

とき 4月28日(木)午前9時30分～午後4時30分(1人45分)

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 記憶力チェック、介護予防アドバイザー(希望者には、保健師などによる相談可)

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 24人(申込み順)

申込み・問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

申請 市内在住の65歳以上の人

定員 24人(申込み順)

申込み・問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

申請 市内在住の65歳以上の人

ばんきアップメニュー



今月は

春色人参おにぎり

今月は、簡単朝食メニューの紹介です。電子レンジのみで作れるので、忙しい時でも手早く調理できます。

朝ご飯には、脳を活性化させる、身体リズムを整える、集中力を高めるなどの効果があります。しっかり食べて元気な一日を過ごしましょう。

【材料】2人分(4個分)

ごはん 320g 人参小 1本
みりん 小さじ2
おろしにんにく 小さじ1/2
塩 少々 コーン缶 70g
粉チーズ 小さじ2
乾燥パセリ(適宜) 適量

【作り方】

- ①人参は皮をむき、すりおろす。
- ②①にみりん、おろしにんにく、塩を加えて混ぜ、ラップをかけ電子レンジで加熱する(600wで1分程度)。水気が多い場合は、少し絞る。
- ③ご飯に②とコーン、粉チーズを混ぜて4等分にし、丸く握る。お好みでパセリを散らしてできあがり。

(一人前 345kcal)

素になってしまいうことによるものです。

また、生まれた後も、赤ちゃんの受動喫煙により乳幼児突然死症候群(SIDS)の発症が高くなるということが知られています。

▼禁煙に挑戦してみよう！

一方で、禁煙したいけれど今一歩踏み出せない人、禁煙にチャレンジしたもののうまくいかなかった人の話もよく聞きます。

喫煙習慣は、タバコに含まれるニコチンが脳に作用して起こる「ニコチン依存症」と、生活習慣の一部となってしまう「心理的依存症」の2つの性質を合わせ持っています。

辞めるときには、イライラしたり集中力が低下したりといった離脱症状が必然的に現れます。

また、目覚めの一服や仕事の区切りといった習慣や、自分にタバコは必要なのだという思いは簡単には変えにくいものです。

禁煙は、一人で実行するのはなかなか難しいものです。最近ではニコチン依存を治療する禁煙外来も増えてきています。また、健康増進課でも禁煙の相談に応じていますので、ご利用ください。

