

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 11月7日(月)、21日(月)、28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 11月18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

▼栄養相談

とき 11月18日(金)①午前9時15分から ②10時15分から ③11時15分から

内容 管理栄養士による栄養相談

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

▼こころの相談

とき 11月11日(金)①午後1時15分から ②2時45分から

内容 精神科医によるこころの相談

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

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 11月29日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

▼10か月児健康診査

とき 11月18日(金)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成23年1月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 11月1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

対象 平成22年4月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 11月8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

対象 平成20年6月生まれの児

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

離乳食講習会

とき 12月7日(水)午前9時30分～11時30分(9時15分受付)

ところ ウェルス幸手2階調理実習室

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～11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、布きん、筆記用具

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 12月8日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時30分 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21年10月～11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) 8421・FAX(42) 2130

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 11月17日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科検診、フッ素塗布

対象 平成17年4月2日～平成21年5月生まれの児

定員 各時間帯12人

持ち物 母子手帳、フッ素塗布カード

料金 500円

※歯みがきをきてきてください。

ご希望の人には、身体測定を実施しています。

※半年に1回受診できます。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

子宮頸がん予防ワクチン

現在中学1年生～高校2年生

相当の年齢の人(ただし、高校2年生相当の年齢の人は、9月末までに初回接種を済ませている

場合に限る)は、平成24年3月31日まで無料で接種することができ

ます。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康日本21 幸手計画

受けていますか？ がん検診

がんは、2人に1人がかかり、3人に1人が命を落としていく、死因第1位の病気です。

▼がん検診はなぜ必要？

喫煙、食事、運動などの生活習慣が大きく関わっており、生活習慣の改善ががんの危険を低くします。しかし、それだけでは発がんの危険はゼロにはならず、「がん検診」を定期的に受けることが重要となります。検診を受け、早期発見し、治療することで、がんは高い確率で治るようになってきました。

▼幸手市の低い受診率

がん治療の決め手となるのは、検診による早期発見です。しかし、市の受診率は2割未満で、全国の平均受診率と比べて低い状況に



げんきアップ メニュー



今月は
長芋の
生姜酢和え

今月は減塩メニューの紹介です。塩分を減らすポイントの一つに香味野菜を使う方法があります。今回は旬の「長芋」と香味野菜の「生姜」を使った和え物の紹介です。

〔材料〕 2人分

長芋(5cm) 100g 長ねぎ(1/5本) 20g
えび 30g 水菜 100g
きくらげ(乾) 1g にんじん(1/5本) 30g

おろししょうが 小1かけ
酢大さじ 1
塩小さじ 1/5
砂糖小さじ 2/3
だし汁小さじ 2
おろししょうが 少々

〔作り方〕

- ①長芋は皮をむいてマッチ棒くらいの大きさに切る。長ねぎは白いところをせん切りにし、水菜は熱湯でさっとゆでて4cmの長さに切る。にんじんは細く切ってゆでる。
- ②きくらげは水で戻し、細く切る。
- ③えびは背わたをとり、ゆでて殻をむき1cmくらいに切る。
- ④Aを混ぜ合わせ、①、②、③を和える。
- ⑤④を器に盛り、おろししょうがを添える。(1人前74kcal)

とき 11月5日(土)午後1時30分～2時30分
※健康福祉まつりにて。

震災後のこころの変化とケア

内容 ①先輩アレルギーママのお話、交流会 ②除去食とパランスのよい食生活
対象 市内在住の人
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

アレルギーツ子とママのすくすく広場

とき ①11月7日(月) ②21日(月) 午後1時30分～3時(1時15分受付)
ところ ウェルス幸手2階機能回復訓練室

内容 ①糖尿病の基本的話 ②ケイズで学ぶ糖尿病 ③調理実習
対象 20歳以上で市内在住の人 ※原則3日間参加できる人。
定員 20人(申込み順)
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

とき ①12月1日(木)午前9時30分～11時30分 ②12月8日(木)午前9時30分～11時30分 ③12月15日(木)午前9時30分～午後0時30分
ところ ウェルス幸手2階第1会議室

糖尿病予防講座

ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 子どもの心理変化とそのケアについての講演会
講師 菊地裕子先生(精神科医)
問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

とき 12月1日(木)午後1時30分～2時30分
ところ ウェルス幸手2階第1会議室
内容 子どもの急病時の対処法

こどもの救急 おうち看病のQ&A

とき 11月25日(金)、26日(土) ①午後2時 ②2時30分
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容(料金) 骨密度測定(300円・女性のみ)、歯周病検診(無料)、血管年齢測定(無料)
対象 平成23年4月1日現在、40・45・50・55・60・65・70歳で市内在住の人
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

節 目 検 診

とき 11月17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) 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・問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

や、症状の見分け方などについての勉強会
講師 井上亮先生(小児科医)
対象 市内在住の人
申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児発達相談

あります。

▼受診率50%以上を目標

がん死亡者数を減らすために、国ではがん検診の受診率を50%以上にすることを目標に掲げています。そして、受診率を上げるために、40・45・50・55・60歳の人には、大腸がん・乳がん検診無料クーポン券を、20・25・30・35・40歳の人には、子宮がん検診無料クーポン券を配布しています。対象の人は、この機会にぜひ検診を受けましょう。

集団検診のご案内

大腸がん・肺がん検診

12月2日(金)、3日(土)

※詳細については、健康増進課へお問い合わせください。

▼がん予防のポイント

- ①禁煙と適度なお酒
 - ②バランスのよい食事
 - ③塩分は控えめに
 - ④適度な運動
 - ⑤適切な体重維持
 - ⑥定期的ながん検診
- 問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130