

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



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26年 3月生まれの児	7月23日(水)
10 か月児健康診査 平成25年 9月生まれの児	7月25日(金)
1 歳 6 か月児健康診査 平成24年 12月生まれの児	7月16日(水)
3 歳 5 か月児健康診査 平成23年 2月生まれの児	7月15日(火)
平成23年 3月生まれの児	8月7日(木)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳

み)、育児相談など

※対象児には個別通知しています。
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 7月10日(木)

受付 午後1時30分、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20年4月2日～平成24

年1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。
希望者には、身体計測を実施
しています。

健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 7月14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 7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

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 7月18日(金)午前9時15
分、10時15分、11時15分

内容 肥満が気になる人の食生活
相談など

定員 各1人(申込み順)

さわやか運動教室

運動をするためには何から始め
たら良いか、正しい歩き方や効果
的な運動の仕方などを全8回にわ
たり学びます。

とき 7月22日(火)、29日(火)、
8月12日(火)、19日(火)、26

日(火)、9月2日(火)、12日

(金)、16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

グス

対象 市内在住の40歳～64歳の人

※この運動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)

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

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
7月1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17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) 先輩ママと話そう
7月24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
7月26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
8月10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

対象 市内在住の妊婦で、出産

予定日がおおむね平成26年10
月～12月の人とその夫

パパママ教室

※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
の許可を受けてください。

参加費 600円
持ち物 タオル、飲み物、運動が
できる服装、運動靴(室内・屋
外用)

健康日本21 幸手計画 (第2次)

熱中症の 予防と対処方法

梅雨が明け、本格的な夏の到来
を感じるこの季節。特に、例年7
月から9月にかけては、気温が高
くなるため、熱中症が多発してい
ます。

暑い夏に向け、熱中症について
良く理解し、正しい予防と対処方
法を身に付けておきましょう。

▼どうして熱中症になるの？

普段、人間の体には、体温が上
がっても、汗をかくことや、皮膚
温度を上昇させることにより体温
を外に逃がすといった体温調節機
能が働いています。

しかし、体温の上昇と調節機能
のバランスが崩れると、体に熱が
たまってしまい、熱中症を引き起
こしてしまいます。

▼熱中症を予防するためには？

体に熱がたまるのを防ぐため、
吸湿性・通気性に優れた涼しい服
装を心がけましょう。

また、外出をする際には帽子の

集 団 検 診

とき 7月11日(金)・12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

検診内容	対象(4月1日現在年齢)	費用
胃がん検診	40歳以上の人	800円
大腸がん検診		300円
肺がん検診		
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円
肝炎ウイルス検診	39・40歳の人、過去に受診したことがない人	400円
歯周疾患検診	40・45・50・55・60・65・70歳の人	無料
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	300円



げんきアップ
メニュー



今月は
バナナとかぼちゃの
アイスクリーム

今月は、低カロリーおやつを紹介します。脂質を控え、食材の甘さを生かしたアイスクリームです。

夏休みに親子で一緒に作ってみてはいかがでしょうか？なお、低カロリーですが、食べ過ぎにはご注意ください。

【材料】6個分

冷凍かぼちゃ	200g
バナナ	120g
砂糖	30g
牛乳	100cc

【作り方】

- ①かぼちゃはレンジで2分ほど加熱し、冷ます。
- ②バナナをボールに入れ、砂糖を加え、粒がなくなる程度につぶす。
- ③②にかぼちゃを加え、つぶしながら混ぜ合わせ、滑らかになったら牛乳を少しずつ加えて伸ばす。
- ④容器に流し入れ、ラップをかけて冷やし固める。
- ⑤1/6量を器に盛り付ける。

(1個 79kcal)

糖尿病予防教室

糖尿病とはどんなものか、また、予防のために気を付けたいポイントなどを全3回にわたり学びます。

とき ①8月29日(金)午後1時30分～3時30分
②9月5日

※国民健康保険の特定健診時に受診していない人が対象です(要事前申込み)。
※40・45・50・55・60歳の方は、大腸がん検診が無料になります。対象者には、無料クーポン券を送付していますので、ご利用ください。
※市民税非課税世帯、生活保護世帯、重度心身障害者医療受給者は無料になりますので(前立腺がん検診を除く)、事前にお問い合わせください。

そのほか

あたまたの健康チェック

簡単な質問に答えるだけで、



(金)午前9時30分～午後0時30分 ③12日(金)午前9時30分～11時30分(全3回)
ところ 西公民館
内容 ①医師講演 ②栄養講話 調理実習 ③まとめ
※①の日は、希望者に個別相談もあります。
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、合わせてエプロン、三角きん、ふきん3枚、米0.5合
「もの忘れ」などのあたまたの健康チェックができます。
1対1の対面方式で、10分程度の記憶力チェックを行った後、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。
とき 8月29日(金)午前9時30分～午後4時30分
※1人あたり約45分間
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 記憶力チェック、介護予防ミニアドバイス
※希望者には、保健師などによる相談もお受けしています。
対象 市内在住の65歳以上の人
定員 16人(申込み順)
費用 無料
申込み 7月10日(木)から介護福祉課へ(電話申込み可)
問合せ 介護福祉課 (42)8438・FAX(43)5600

着用や、日傘の使用のほか、日影を利用して暑さから体を守ること也很重要です。
なお、熱中症の予防には、こまめな水分補給も欠かせません。汗をかくと、体内の水分だけでなく塩分も失われてしまいます。スポーツ飲料などの塩分濃度が0.1～0.2%程度の水分補給が効果的です。
特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくいことがあるため、時間を決めて水分を補給するよう意識しましょう。
▼「何か変だな」と気が付いたら
熱中症は「気分が悪い」「ぼーっとする」「めまいや立ちくらみがある」「手足がしびれる」などの症状から始まり、重症化すると嘔吐やけいれん、意識障害を起こす危険性もあります。
「何か変だな」と気が付いたら、すぐに涼しい場所に移動し、水分・塩分を補給し、服を緩めたり、濡らしたタオルを体に当てるなどして体を冷やしてください。
自力で水分が摂れないときや、意識障害があると感じたときは、すぐに医療機関を受診しましょう。
しっかりと熱中症を予防し、暑い夏も、いきいき健康に過ごしましょう。