

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

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 25 年 12 月生まれ	4 月 23 日(水)
10 か月児健康診査 平成 25 年 6 月生まれ	4 月 22 日(火)
1 歳 6 か月児健康診査 平成 24 年 9 月生まれ	4 月 9 日(水)
3 歳 5 か月児健康診査 平成 22 年 11 月生まれ	4 月 8 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 か月児・3歳5 か月児のみ)、
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。

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 4月7日(月)、21日(月)、

28日(月)、5月12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 4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

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 4月18日(金)午前9時15
分、10時15分、11時15分

内容 血糖値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1人(申込み順)

乳幼児発達相談

とき 4月16日(水)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、ことばの指導

相談者 小児科医、理学療法士、
作業療法士、言語聴覚士

対象 主に発育・発達面での心配
のある乳幼児と保護者

かるがも相談

とき 4月16日(水)午前9時～正
午

ところ ウェルス幸手子供訓練室

内容 「落ち着きがない」「コミュ
ニケーションが取れない」など
お子さんとの関わりに心配が
ある保護者の相談

相談者 臨床心理士

対象 小学校就学前の幼児と保護者

集まれ！

6～7か月ベビー

とき 4月14日(月)午前9時30
分～11時30分

受付 午前9時から

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 発育・発達・離乳食の話、
身体計測、育児相談

対象 平成25年9月・10月生まれ
の児

パパママ教室

ところ ウェルス幸手

と き	と ころ	内 容
4月10日(木) 午後1時30分～3時30分	第1会議室	産婦人科医のお話
4月17日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	歯科検診(妊婦のみ) 先輩ママと話そう
4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
5月9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18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

愛の献血

とき 5月2日(金)午前10時～
11時45分、午後1時～4時

ところ 市役所本庁舎ロビー

※献血カードをご持参ください。

※都合により日時が変更となる場
合があります。

健康日本21 幸手計画 (第2次)

健康日本21 幸手計画(第2次)

▼「健康日本21幸手計画」を 策定しました

この計画は、市民の健康増進の
施策に関する推進計画で、国の「健
康日本21(第2次)」、県の「健康長
寿計画」の策定を受け、市でも、新
たな健康
課題など
を踏まえ
た第2次
の計画を
策定しま
した。

▼計画の期間

平成26年度～平成30年度

▼計画の基本方針

①健康寿命(健康上の問題で日常
生活が制限されることなく生
活できる期間)の延伸と健康格
差(地域や社会経済状況の違い
による集団間の健康状態の差)
の縮小





げんきアップ メニュー



ニンジンの素揚げ

今月は

今月は、簡単朝食メニューを紹介し
ます。沖縄の郷土料理として有名なニ
ンジンの炒め物です。ニンジンには抗酸
化作用や免疫力を高める作用のあるビ
タミンが豊富に含まれます。

玉ねぎやピーマンなどを入れてもお
いしく食べるのでできる一品です。

【材料】2人分

ニンジン	大 1
ツナ缶(油漬け)	1 個
卵	1 個
しょうゆ	小さじ 1 / 2
和風だし(顆粒)	小さじ 1 / 3

【作り方】

- ①ニンジンには皮をむき、千切りにする。
- ②卵をよく溶いておく。
- ③フライパンにツナ缶の油とニンジン
を入れ、弱火～中火で炒める。
- ④ニンジンがしんなりしてきたらツナ
を入れ更に炒める。
- ⑤しょうゆ、和風だしを入れ馴染ませ
る。卵を加えて、全体にからめるよ
うに炒めたらでき上がり。

(1人前 173kcal)

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 4月10日(木)

受付 午前9時30分、10時、10時
30分、11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24年2月・3月生まれ
の児

定員 各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2歳半からの
歯科健診とフッ素塗布

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 5月8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23
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。※半年に1回受
診できます。

離乳食講習会

とき 4月11日(金)午前9時30
分～11時30分(受付は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

対象 3か月～6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、ふきん、筆記用具

見えない「油」を 知る教室

普段何気なく摂っている食品の
油について知り、体重管理・健康
維持のコツをお伝えします。とき 5月23日(金)午前9時30
分～午後0時30分

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 栄養講話、調理実習

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

持ち物 エプロン、三角きん、ふ
きん3枚、米0・5合、筆記
用具

乳がん・子宮頸がん 集団検診

とき 5月26日(月)、6月4日
(水)、20日(金)※このほか、平成26年度に実施予
定のがん検診などについては、
広報5月号でお知らせします。
※健康・環境力レンダーや市ホ
ムページでも確認できます。受付 ①午後0時30分～1時
②1時15分～1時45分※子宮頸がんのみの方は②
ところ ウェルス幸手検診ホール対象 乳がん／40歳以上の偶数年
齢の人子宮頸がん／20歳～39歳および
40歳以上の偶数年齢の人

※年齢は、平成26年4月1日現在

定員 乳がん／①40人 ②80人

子宮頸がん／80人(申込み順)

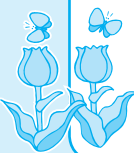
費用 乳がん／1500円(40歳
代)、1300円(50歳以上)

子宮頸がん／900円

申込み 電話または直接健康増進
課へ②生活習慣病の発症予防と重症化
予防の徹底(がん検診受診率、
特定健康診査受診率、特定保
健指導実施率の向上など)③社会生活を営むために必要な機
能の維持および向上(こころの
健康、母と子の健康、高齢者
の健康)④健康を支え、守るための社会環
境の整備(地域社会と健康づく
り)⑤栄養・食生活、身体活動・運動、
休養、飲酒、喫煙および歯・口腔
の健康に関する生活習慣の改善
この計画に基づき、乳幼児・高
齢者のライフステージに応じた健
康増進の課題を把握・改善するた
めの取組みを推進していきます。
このコーナーでは、これからも
「健康日本21幸手計画(第2次)」の
目標達成を目指し、毎月健康情報
をお届けしていきます。

あなたの受診が幸せを運ぶ

健康管理の第一歩は、特定健康
診査(本紙8・9ページ)やがん検
診(広報5月号掲載予定)を受診し
て、まずは、自分の健康状態を知
ることです。



問合せ 健康増進課 ☎(42) 842

1・FAX(42) 2130