

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 27 年 7 月生まれの児	11 月 11 日(水)
10 か月児健康診査 平成 27 年 1 月生まれの児	11 月 10 日(火)
1 歳 6 か月児健康診査 平成 26 年 4 月生まれの児	11 月 17 日(火)
平成 26 年 5 月生まれの児	12 月 8 日(火)
3 歳 5 か月児健康診査 平成 24 年 6 月生まれの児	11 月 12 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、個別通知していただきます。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 11 月 9 日(月)、16 日(月)、

30 日(月)、12 月 7 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 13 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 11 月 13 日(金)午前 9 時 15

分、10 時 15 分、11 時 15 分

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)

子宮頸がん・乳がん集団検診

とき 12 月 17 日(木)

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

受付 ①午後 0 時 30 分～1 時
②午後 1 時 15 分～1 時 45 分

※子宮頸がんのみの場合は②

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 子宮頸がん/20 歳～39 歳お

よび 40 歳以上の偶数年齢の人
乳がん/40 歳以上の偶数年齢の

人

※年齢は、平成 27 年 4 月 1 日現在

費用 子宮頸がん/900 円

乳がん/1500 円(40 歳代)、

1300 円(50 歳以上)

※つぎの人は無料になります。

子宮頸がん/20・25・30・35・

40 歳で過去 5 年間未受診の人

乳がん/40・45・50・55・60 歳

で過去 5 年間未受診の人

申込み 受付中(電話申込み可)

離乳食講習会

とき 12 月 2 日(水)午前 9 時 30

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)

2歳児歯みがきレッスン

とき 12 月 3 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 25 年 10 月・11 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

とき 11 月 5 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 21 年 4 月 2 日～平成 25

年 5 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。

※3～4 か月に 1 回受診すること
ができます。

健康日本21 幸手計画 (第2次)

大切な歯を守るために

今回は、大切な歯を守るための
仕組みについてお話しします。

口の中の細菌は、糖質を分解し
て酸を作り、この酸が歯の表面を
溶かしてしまいます。溶けた歯は、
唾液によって飲食しない時間に修
復されています。このように、歯
は溶け出して、元に戻るという状
態を繰り返しています。

この修復時間が長ければ、しつ
かりと歯を元の状態に戻せます。
しかし、だらだらと甘い飲み物を
飲み続けていたり、間食をしてい
たり、細菌の餌になる糖質が口の
中に残っていたりすると、歯が元
に戻ることができず、どんどん溶
けてしまいます。これが虫歯とな
ります。

それでは、虫歯にならないため
の 3 つのポイントをご紹介します。

▼甘い飲食物を減らす

細菌の餌になる甘い飲食物には

注意が必要です。

▼細菌を減らす

歯みがきで口の中の細菌を減ら



げんきアップ メニュー



今月は
ごぼうの甘辛揚げ

11月8日は「いい歯の日」です。良い歯を作るためには、カルシウムなど、さまざまな栄養素を摂り、よく噛むことが大切です。

カルシウム源というと、牛乳や小魚が代表的ですが、ナッツ類にも多く含まれています。ナッツ類を選ぶときは、塩や油を使っていない無添加タイプがおすすめです。

【材料】6人分

ごぼう 1本 くるみ 20g
サラダ油・片栗粉 各大さじ2

【A】

砂糖・しょうゆ 各大さじ2
酢 大さじ1

【作り方】

- ①ごぼうは皮をむき、1cm幅の輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②①をキッチンペーパーなどで水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れ、軽く焦げ目が付くまで揚げ焼きする。衣がベタ付かず、半透明になるまでは強火、その後は中火にする。
- ④ボールで【A】を混ぜ、ごぼうと粗く砕いたくるみを加え混ぜ合わせる。

(一人前 105kcal)

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、社会全体に危害をもたらします。危険ドラッグの乱用は、若者を中心に広がっ

麻薬・覚醒剤
乱用防止運動

そのほか



市民公開講座

東埼玉総合病院、堀中病院、北葛北部医師会、幸手ロータリークラブでは、地域のみなさんの健康増進のため、年に3回の市民公開講座を開催しています。

とき 11月21日(土)午後1時40分
開演(開場は1時20分)
ところ アスカル幸手さくらホール

入場料 無料
※事前申込みは不要ですが、一部の健康測定は定員制となります。

問合せ 東埼玉総合病院地域連携課 ☎(40)1318

申込み・問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

対象 市内在住の65歳以上の人
定員 24人(申込み順)
費用 無料

▼第2部 医療スタッフによる相談(お薬相談、栄養相談、社会福祉相談など)、健康測定(口コモ度テスト、骨密度測定、血管年齢測定など)

分々午後4時30分
※1人あたり約45分
ところ ウェルズ幸手検診ホール
内容 記憶力チェック、介護予防ミニアドバイス

○おなかの風邪 ノロウイルス
松村 千秋氏(東埼玉総合病院感染制御室科長)

とき 11月27日(金)午前9時30分
午後1時30分
ところ 幸手保健所 ☎(42)1110
問合せ 幸手保健所 ☎(42)1110

▼第1部 医療講演
○風邪は万病のもと冬に肺炎を起さないために
三島 秀康氏(東埼玉総合病院病院長)

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。

半年〜1年に1回程度、定期的にチェックを受けるようにし、健康なうちから認知症予防に取り組んでいきましょう。

あたまの健康チェック

臨床心理士による
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」「発達が気になる」など、お子さんのことで気になることや、お子さんとの関わりに心配のある保護者のみなさん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。

ており、使用者本人の健康被害だけでなく、二次的な死傷事故も多発しています。

正しい知識を身に付け、薬物乱用を根絶しましょう。

薬物でお困りの人、危険ドラッグ販売店舗などの情報をお持ちの方はご連絡ください。

フッ化物配合歯みがき粉の利用、フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口、シーラント処置(虫歯になりやすいところに予防的にシーラントを流し込む)などがあります。

最後に、厚生労働省が提唱する「噛ミング30(カミングサンマル)」をご紹介します。これは、ひとくち30回以上よく噛んで食べること、全身にさまざまな効果が現れるということを広める活動です。

具体的には、脳の活性化・味覚の向上・虫歯や歯周病の予防・ストレス発散・唾液の増加・胃腸の働きの活性化・肥満などの生活習慣病の予防・表情を豊かにする筋肉や発音を良くする筋肉が鍛えられるなどの効果が現れるといわれています。

みなさんも、ご紹介した3つのポイントや「ひとくち30回」にトライするなど、いつまでも元気に飲食ができるよう、大切な自分の歯を守っていきましょう。

▼歯の抵抗力を高める

フッ化物配合歯みがき粉の利用、フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口、シーラント処置(虫歯になりやすいところに予防的にシーラントを流し込む)などがあります。

歯が生え出してから永久歯が生え揃う中学校卒業までの間が、特に効果があるといわれています。