

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 1 月生まれの児	5 月 27 日(水)
10 か月児健康診査 平成 26 年 7 月生まれの児	5 月 26 日(火)
1 歳 6 か月児健康診査 平成 25 年 10 月生まれの児	5 月 19 日(火)
3 歳 5 か月児健康診査 平成 23 年 12 月生まれの児	5 月 12 日(火)

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。

離乳食講習会

とき 6 月 2 日(火)午前 9 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、三角さん、ふさん、筆記用具

とき 6 月 15 日(月)午前 9 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・離乳食のほなし、身体計測、育児相談

対象 平成 26 年 11 月・12 月生まれの児

▼母子健康相談

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

とき 5 月 11 日(月)、18 日(月)、25 日(月)、6 月 1 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 5 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 5 月 22 日(金)午前 9 時 15 分、10 時 15 分、11 時 15 分

受付 午後 2 時、2 時 30 分、3 時

2 歳半からの歯科健診とフッ素塗布

愛の献血

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 24 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。
※希望者には、身体計測を実施しています。

と き	と ころ
5 月 2 日(土) 午前 10 時～11 時 45 分 午後 1 時～4 時	エムズタウン幸手
5 月 7 日(木) 午前 10 時～11 時 45 分 午後 1 時～4 時	幸手市役所 本庁舎ロビー
5 月 12 日(火) 午前 9 時 30 分～11 時 45 分 午後 1 時～4 時	ジョイフル本田 幸手店
5 月 14 日(木) 午前 10 時～11 時 30 分	ウェルス幸手
5 月 14 日(木) 午後 1 時～4 時	埼玉みずほ農協本店
5 月 29 日(金) 午後 2 時～4 時	東武丸山病院

※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)

プラス10で健康(つ)く

私たちの健康づくりに欠かせない要素として、運動がありますね。そうはいっても、毎日の生活に決まった運動時間を確保することは難しいのが現状です。

日常生活での運動量を歩数でも、幸手市の成人の平均歩数は、約5500歩と、10年前よりも減少していることが分かっています。

そこで、今お勤めしていることは、日常生活の中で身体活動量を増やすことです。

▼身体活動量を増やす効果

身体活動量を増やすことには、肥満、高血圧や高血糖を始めとした生活習慣病、今話題のロコモティブシンドロームや認知症などのリスクを下げる効果があります。また、併せて、気分をリフレッシュしてストレスを解消する効果もあります。

▼プラス10(分)から

始めましょう！
まずは、今よりほんの少しだけ、

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」「言葉がゆっくり」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。

相談者 臨床心理士

対象 就学前の幼児と保護者

※日程などの詳細については、お問い合わせください。

そのほか

不正大麻・けし撲滅運動

5月1日(金)〜6月30日(火)
は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です。

今月は
彩り野菜の肉巻き

ばんきアップ メニュー



今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。主菜となる肉料理にたくさんの野菜が巻かれたボリュームのある一品です。ほかの野菜やチーズや大葉などを巻いても美味しく作れます。

【材料】2人分

豚ロース肉(薄切り) 200g
アスパラガス 3本 にんじん 50g
エリンギ 1本 さやいんげん 6本
薄力粉 適宜 サラダ油 大さじ1

【A】

しょうゆ 大さじ1 水 大さじ1
みりん 大さじ3

【作り方】

- ①アスパラガスは茎の固い部分を切り落とし、下の方はピーラーで皮をむき、2等分の長さに切る。にんじんは皮をむき、千切りに、エリンギは1cm程度の幅に裂く。いんげんは両端を切り落とし、長い場合は、半分に切っておく。
- ②耐熱皿に①を並べ、ラップをかけて電子レンジで1〜2分加熱する。
- ③肉を広げ、野菜を肉の端から巻き、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンに油を引き、肉の巻き終わりを下にして弱火〜中火で焼く。
- ⑤火が通ったら【A】を入れ、全体に絡めながら照りが出てくるまで焼く。全体になじんだら、できあがり。
(一人前 423kcal)

大麻は法律で栽培、所持などが禁止されています。

また、「けし」の中には、法律で栽培が禁止されている種類があります。

※大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、幸手保健所までご連絡ください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42) 1101

小児慢性特定疾患 医療費支給継続申請

とき 6月12日(金)から7月31日(金)まで

※土曜・日曜・祝日を除く

ところ 県内各保健所

対象 現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な20歳未満の人の保護者

必要書類 申請書、医療意見書

対象 県内(さいたま市、川越市、

市町村・県民税課税(非課税)証明書など

※追って、管轄の保健所から必要書類が郵送されます。

※なお、医療意見書は同封されませんので、別途、指定医に依頼してください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42) 1101

埼玉県男性不妊 治療費助成事業

県では、これまで指定医療機関で特定不妊治療(体外受精および顕微授精)を受けた夫婦に治療費の一部を助成してきました。

4月からは、これに加え、新たに特定不妊治療の一環として行われる「男性不妊治療」を行った場合にも、最大10万円を助成します。

対象 県内(さいたま市、川越市、

越谷市を除く)に住民登録があり、夫婦の所得の合計額が730万円未満の人

対象となる治療 特定不妊治療に至る過程の一環として実施された精子採取術(TESE、MESAなど)

助成額 対象治療費の2分の1の額(上限10万円)

申請方法 治療が終了した日の属する年度末までに、特定不妊治療申請と合わせて、保健所に申請

※申請書類などの詳細については、県ホームページ(<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/hoshi/danseifun.html>)を参照、または、お問い合わせください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42) 1101

意識して体を動かしてみても、いかがでしょうか?

例えば、掃除やテレビのCMのときに軽い筋トレやストレッチをしてみたり、子どもと一緒に外で遊んでみたりと、日常生活を振り返ってできそうなことを見付け、まずは、10分間を目安に実行してみしましょう。

仕事や買い物で、自転車や階段をなるべく利用するのも大切なポイントですね。

▼お勧めはウォーキング

ウォーキングは、誰にでも手軽で、体に負担をかけずに行える有酸素運動です。10分歩くと歩数にして約1000歩、消費エネルギーに換算すると、約30キロカロリー、ご飯約1口分になります。

ほんの少しの消費量ですが、これを1年間続けていけば約1万キロカロリー、体重を1・5kg減らすことになります。

▼ウォーキング後の落とし穴!

気持ち良く歩いたり、体を動かしていると、自然と食欲が湧いてきます。ついつい食べ過ぎてしまいがちですので、そこはキュッと気を引き締め、我慢しましょう。

これからの季節は水分補給も大切ですが、水やお茶など、糖分にも気を付けた補給を心がけるようにしましょう。