

いきいき！健康ガイド



健康相談

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 6月4日(月)、11日(月)
25日(月)、7月2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

※6月25日(月)は西公民館で実施

▼成人健康相談

とき 6月15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 6月15日(金)①午前9時
15分から ②10時15分から

③11時15分から

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

乳幼児健康診査

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 6月20日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成24年2月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 6月19日(火)

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8月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 6月13日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談

対象 平成22年11月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 6月12日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談

対象 平成21年1月生まれの児

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

歯みがき指導

とき 6月14日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時
③10時30分 ④11時

ところ ウエ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22年4月～5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 7月19日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時
③2時30分 ④3時

ところ ウエルス幸手検診ホール

対象 平成18年4月2日～平成22年1月生まれの児

定員 各時間帯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。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

栄養講習会

とき 6月28日(木)午前9時30分～11時30分

ところ ウエルス幸手検診ホール

ところ 北公民館会議室

内容 管理栄養士による講話「料理力ードを活用して食事選びのクセを知ろう」

対象 市内在住で20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

持ち物 筆記用具

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

離乳食講習会

とき 6月7日(木)午前9時30分～11時30分(受付は9時15分から)

ところ ウエ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 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

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

愛の献血

とき ①6月14日(木)午前9時30分～11時30分 ②6月18日(月)午後1時30分～4時

ところ ①幸手警察署 ②東武丸山病院

※献血力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。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

安全のためのポイント

○反射材を身につける

○懐中電灯を持つ

○明るい色づかいの服装を心がける

健康日本21 幸手計画

梅雨時期の運動

▼運動をするときの注意

雨の日にカップを着て、ウォーキングをする人もいます。

雨の日には日中でも路面が反射するため、歩行者が見えにくい場合があります。

また、日が延びたとはいえ、夕暮れ時や夜間は昼間以上に安全に気をつける必要があります。

前からだけではなく、後から見てもウォーキングしていることがわかるように、つぎのような対策をすることが必要です。

安全のためのポイント

○反射材を身につける

○懐中電灯を持つ

○明るい色づかいの服装を心がける



げんきアップ メニュー



今月は
セロリとにんじんの
のり炒め

今月は、かみかみメニューの紹介です。
6月4日～10日は歯の衛生週間です。よく噛んで食べることは、歯を健康に保つ上で重要です。歯ごたえのある食材を積極的に献立に取り入れ、丈夫な歯を守りましょう。

〔材料〕 2人分

セロリ	60 g
にんじん	100 g
ごま油	小さじ2杯
酒	大さじ1杯
砂糖	小さじ1杯
しょうゆ	小さじ2杯
焼のり(全型)	1/2枚

〔作り方〕

- ①セロリは筋をとり、斜め薄切りにする。
にんじんも薄切りにする。
- ②フライパンを熱し、ごま油をなじませ、セロリ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ③酒をふりかけ、汁気がとんだらしょうゆ、砂糖を加えてさらに炒める。
- ④火を消して、ちぎったのりを加えてさつと混ぜ合わせる。(一人前79kcal)



乳幼児発達相談

とき 6月21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(申込み順)

申込み・問合せ 子育て支援課☎(42)8454・FAX(42)2130

歯科訪問診療(往診)を行っています

幸手市歯科医師会では、訪問診療に必要な専用機材を整え、通院困難な状態にある人(介護認定者や寝たきり状態にある人)などへの訪問診療を実施しています。

また、通院が困難な人への「歯科医師のご紹介」や、歯や口の中のことでお悩みの人への「相談窓口の設置」もしていますので、ぜひ、ご利用ください。なお、下記の歯科医院に直接申し込むこともできます。

相談窓口

○幸手市歯科医師会相談窓口 那須歯科医院☎(43)4570

○健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

※詳しくは幸手市歯科医師会ホームページ(<http://www.sattedental.jp/>)をご覧ください。

幸手市歯科医師会 会員

出井歯科医院	☎(42)0902	岩上歯科医院	☎(43)3839
梅本歯科医院	☎(43)6200	遠藤歯科医院	☎(43)5288
大宮歯科医院	☎(43)0485	柿沼歯科医院	☎(42)0579
柿沼デンタルクリニック	☎(42)4887	苦瀬歯科医院	☎(43)6116
グリーン歯科	☎(44)1750	小林歯科医院	☎(42)8181
駒橋歯科医院	☎(42)0271	小森谷歯科医院	☎(43)0888
昆歯科医院	☎(42)7480	佐伯歯科クリニック	☎(44)1818
さくら矯正医院	☎(43)1553	高柳歯科医院	☎(42)0270
玉木歯科医院	☎(42)8885	戸川歯科医院	☎(42)7452
永井歯科医院	☎(43)5171	那須歯科医院	☎(43)4570
堀中歯科医院	☎(44)0916	みつば歯科	☎(40)3283
宮田歯科医院	☎(43)6333		

▼屋内運動施設も活用して 運動不足解消!

市内在住の人であれば、市内の運動施設以外にも久喜市・蓮田市・宮代町・白岡町・杉戸町の公共施設も利用することができます。各施設の連絡先などを記載した「公共施設相互利用ガイドマップ」は、政策調整課(市役所)や健康増進課(ウェルス幸手)でも配布しています。是非、この機会に屋内運動施設もご利用ください。

生活習慣病予防のためにも、日々体を動かす機会を増やすことが大切です。忙しい人も仕事や家事の合間にこまめに体を動かし、梅雨時期の運動不足を補うようにしていきましょう。



問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130