

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<br>平成 27 年 3 月生まれの児      | 7 月 22 日(水) |
| 10 か月児健康診査<br>平成 26 年 9 月生まれの児     | 7 月 28 日(火) |
| 1 歳 6 か月児健康診査<br>平成 25 年 12 月生まれの児 | 7 月 21 日(火) |
| 3 歳 5 か月児健康診査<br>平成 24 年 2 月生まれの児  | 7 月 14 日(火) |
| 平成 24 年 3 月生まれの児                   | 8 月 4 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・3 歳 5 か月児健診の  
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。

## 集団がん検診

とき 7 月 24 日(金)・26 日(日)

※骨粗しょう症検診は 7 月 26 日  
(日)のみ

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 歳の人、過去に受診<br>したことがない人      | 400 円   |
| 歯周疾患検診   | 40・45・50・55・60・<br>65・70 歳の人  | 無 料     |
| 骨粗しょう症検診 | 40・45・50・55・60・<br>65・70 歳の女性 | 300 円   |

※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)。

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

## 健康相談

### ▼母子健康相談

とき 7 月 27 日(月)・8 月 3 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 7 月 17 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 7 月 17 日(金)午前 9 時 15  
分、10 時 15 分、11 時 15 分  
ところ ウェルス幸手検診ホール  
内容 管理栄養士による栄養相談  
対象 市内在住の人  
定員 各 1 人(申込み順)

## パパママ教室

対象 市内在住の妊婦で、出産予  
定日がおおむね 10 月～12 月の人

| と き                                  | ところ<br>(ウェルス幸手) | 内 容                     |
|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 7 月 3 日(金) 午後 1 時 30 分～<br>3 時 30 分  | 機能回復<br>訓練室     | 産婦人科医のお話                |
| 7 月 9 日(木) 午後 1 時 30 分～<br>3 時 30 分  | 機能回復<br>訓練室     | お産の準備と妊婦体操              |
| 7 月 16 日(木) 午後 1 時 30 分～<br>3 時 30 分 | 検診<br>ホール       | 歯科検診(妊婦のみ)<br>先輩ママと話そう  |
| 7 月 25 日(土) 午前 9 時 30 分～<br>午後 1 時   | 調理<br>実習室       | 妊娠中の栄養(調理実習)<br>パパ準備講座① |
| 8 月 2 日(日) 午前 9 時～正午                 | 機能回復<br>訓練室     | 赤ちゃんのおふろ実習<br>パパ準備講座②   |

## 健康日本 21 幸手計画 (第2次)

### 糖尿病の合併症

#### ▼身近な糖尿病

メタボリックシンドロームと  
いった言葉が一般化し、健康維持  
のための食事や運動習慣などが普  
及した現在でも、糖尿病の患者数  
は、まだまだ増加し続けています。

幸手市でも、特定健診受診者の  
10 人のうち 6 人は、血糖値の数値  
が基準値を上回っているという結  
果が出ています。

#### ▼意外と知らない合併症

糖尿病になった場合、一番怖い  
のが合併症です。糖尿病性の網膜  
症、腎症、神経障害などの三大合  
併症のほか、大血管障害(脳卒中、  
心筋梗塞など)が良く知られてい  
ます。

近年の研究では、高齢者の糖尿  
病と認知症との関連が明らかに  
なってきました。

糖尿病患者とそうでない人とを  
比較すると、糖尿病患者の方が、  
そうでない人の 2 倍も認知症にな  
るリスクが高いという調査結果が  
発表されています。

**デング熱に注意しましょう**

平成26年度には、県内でも14人、全国で延べ160人の感染者が報告されています。蚊が活動する季節ですので、蚊が発生しやすい水たまりをなくす、肌の露出を控える、虫よけ剤を使用するなど、蚊にさされないよう注意しましょう。



## げんきアップ メニュー



今月は  
切り干し大根と  
さきいかのサラダ

今月はかみかみメニューの紹介です。歯ごたえのある切り干し大根とさきいかは、歯を丈夫にする名コンビです。

大根は干すことで甘みが増し、ビタミン・ミネラル・食物繊維が生で食べるよりも格段に多くなります。

また、かめばかむほど味わいが増します。

### 【材料】2人分

切り干し大根(乾燥) 10g  
キャベツ 60g きゅうり 20g  
ニンジン 15g  
ソフトさきいか 10g

### 【A】

マヨネーズ 大さじ 1/2  
しょうゆ 小さじ 1/2  
酢 小さじ 1/2

### 【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②キャベツとニンジンは千切りにし、茹でて水気を切る。きゅうりも千切りにしておく。
- ③①と②を【A】で和えて、できあがり。  
(一人前 64kcal)

## 2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 7月30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。

## 臨床心理士による かるがも相談

「落ち着きがない」「コミュニケーションが取れない」「発達がないになる」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。

とき 7月21日(火)午前9時〜正

午

ところ ウェルス幸手子供訓練室

相談者 臨床心理士

対象 就学前の幼児と保護者

## そのほか

### あたまの健康チェック

簡単な質問に答えるだけで、「もの忘れ」などのあたま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 7月15日(水)午前9時30分〜午後4時30分

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(1人45分)

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

申込み・問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

## 第7回市民公開講座

とき 7月25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

内容 第1部/医療講演会「ロコモティブシンドロームの予防

について」医師、理学療養士、管理栄養士から」

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)

※事前申込みは不要です。直接会場へお越しください。

主催 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

問合せ 東埼玉総合病院地域連携課 ☎(40)13318

## 看護師職場復帰支援事業

県では、ブランクのある看護師の再就職、職場復帰を応援しています。自信を持って勤務できるよう、再就職に向けた実技講習会(3日間)も行っています。

申込み 埼玉県看護協会ナースセンター ☎048(824)7266)へ電話

問合せ 県医療整備課 ☎048(830)3543

### ▼メタボリックメモリー

(高血糖の記憶)

メタボリックメモリーとは、『過去にどのくらいの高血糖が、どの程度の期間続いていたのか』、その後の糖尿病血管合併症の進展を左右する』というもので、メタボリックメモリーが大きければ大きいほど、今後の合併症のリスクは増大する傾向にあります。

### ▼薬だけではダメなんです

『糖尿病になっても薬を飲めば、どうにかなるだろう』と思っている人もいるかもしれませんが、

しかし、糖尿病に関しては、薬の治療だけではなく、食事制限や運動が重要です。

薬だけの治療では、血糖値の上昇を一時的に抑えられたとしても、抑えた血糖が体内で脂肪に変わり、体内の脂肪が増えることで、さらに血糖値が上がりやすくなるという負の循環が起これいます。

そのため、食事を整え、血糖のもととなる炭水化物の量を調節しつつ、運動をすることで血液中の糖を消費し、血糖値の上昇を抑える必要があります。

### ▼年に1回は健診を受けましょう

糖尿病の確認をするためには、血液検査などが必要です。自分の健康管理のためにも年に1回は健康診断を受けましょう。