

市役所の代表電話は☎0480(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



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7日(月)、28日(月)、
12月5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4日(金)・12月16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

定員 10人(申込み順)

食生活相談

とき 11月4日(金)・12月16日(金)

午前9時15分、10時15分、11
時15分

定員 各1人(申込み順)

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

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

健康診査名および対象

健康診査名および対象	実施日
4か月児健康診査 平成28年7月生まれの児	11月9日(水)
10か月児健康診査 平成28年1月生まれの児	11月18日(金)
1歳6か月児健康診査 平成27年4月生まれの児	11月8日(火)
3歳5か月児健康診査 平成25年6月生まれの児	11月29日(火)

※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。

離乳食講習会

とき 12月9日(金)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

《申込み・問合せ》

健康増進課

☎(42)8421・FAX(42)2130

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
角きん、ふきん、筆記用具

子宮頸がん・乳がん 集団検診

とき 11月30日(水)・12月12日
(月)

受付

①午後0時30分～1時
②午後1時15分～1時45分

※子宮頸がんのみ受診の人は②のみ

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 (4月1日現在年齢)	費用
子宮頸がん 20～39歳 40歳以上の 偶数年齢の女性	900円
乳がん 40歳以上の 偶数年齢の女性	40歳代 1,500円 50歳以上 1,300円

※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)

集団がん検診

とき 12月18日(日)

受付 午前8時～10時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 ①胃がん検診 ②大腸がん
検診 ③肺がん検診 ④骨粗
しょう症検診 ⑤前立腺がん
検診 ⑥歯周疾患検診

対象 ①～③40歳以上の人 ④40、
45、50、55、60、65、70歳の女性
⑤50歳以上の男性 ⑥40、45、
50、55、60、65、70歳の人

費用 ①800円 ②④300
円 ⑤1000円 ⑥無料

申込み 受付中(電話申込み可)

※詳細については、広報さつて10
月号6ページをご確認ください。

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、お子さんとの関
わりに心配のある保護者の相談を
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。

健康日本21 幸手計画 (第2次)

「+10」から始めよう

幸手市のみなさんの1日平均歩
数はどれくらいでしょうか？ 答
えは「5501歩」です。厚生労
働省が設定している1日の目標
歩数は、成人男性9000歩(65
歳以上は7000歩)、成人女性
8500歩(65歳以上は6000
歩)ですから、平均歩数は、国の目
標を大きく下回っている状況です。

「+10」の運動習慣とは？

日常生活の中で、目標歩数まで
歩くことは難しいと感じる人も
多いかと思えます。

そこでお勧めしたいのが、今より
10分多く体を動かす「+10」の運動
習慣です。10分歩けば約1000
歩歩けるといわれています。

今より10分歩くためには

つぎのような方法で、1日10分
歩く時間をプラスしてみましょ

・買い物には車を使
わず、自転車や
徒歩で行く。

・階段を使う。

・階段を使う。

・階段を使う。

・階段を使う。

・階段を使う。

・階段を使う。



2歳半からの
歯科健診とフッ素塗布

とき 11月10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22年4月2日〜平成26

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。

冬期休日夜間診療

とき 12月4日〜3月12日毎週日

曜日、祝日、年末年始午後7

時〜10時

診療科目 内科

※医療機関などの詳細については、本紙24ページをご確認ください。

そのほか

第11回市民公開講座

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、講座を開催します。

とき 11月26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

内容

▼第1部 医療講演

防げる、治せる、脳卒中! / 岩

田 幸也氏(東埼玉総合病院外

科系診療部長)

▼第2部

医療スタッフによる相談、健康

測定(動脈硬化測定、ロコモ度

テスト、骨密度測定、血管年

年齢測定など
入場料 無料※事前申込み不要ですが、動脈硬
化測定・ロコモ度テストは先
着順となります。

問合せ 東埼玉総合病院地域連携

課 (40) 1318

コバトン健康講座

とき 12月14日(水)午前9時30

分〜午後0時30分(受付は午

前9時15分から)

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 食生活改善推進員協議会に

よる生活習慣病についての講

話と調理実習

定員 20人(申込み順)

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角きん、ふ

きん、手ふき、筆記用具

申込み・問合せ 食生活改善推

進員協議会事務局(健康増進

課内) (42) 8421・FAX(42)

2130

市民講座
「緩和ケアの効用」

「がんになっても住み慣れた地

域で最期まで自分らしく生きるた

めのヒント」をテーマに、緩和ケ

ア専門の看護師やがん体験者によ

るシンポジウムを行います。

とき 11月26日(土)午後1時30

分〜3時

ところ ウェルス幸手

定員 100人(申込み順)

入場料 無料

申込み・問合せ 埼玉県立大学地

域産学連携担当 048(97

3) 4114・FAX 048(973)

4807

・スーパードなどの駐車場は、なる
べく遠いところを使う。
・1つ上の階のトイレを使う。

▼歩く以外の運動も効果的

庭の手入れや洗車などの日常動
作を、いつもより「+10」するの
良いでしょう。また、人が集中できるのは40
分〜50分といわれていますので、
仕事や勉強の合間に「ながら筋ト
レ」やストレッチを入れるのも良
いですね。眠気覚ましやリフレッ
シユもできて一石二鳥です。

▼めざせ! 1万歩運動教室

市では、ウォーキングや日常の
運動の継続を支援するため、運動
教室を開催しています。歩数を記録し、成果を見える化
することで、進んで運動に取り組
むようになることを目指したこの
教室では、昨年度、参加した約8
割の人の体重や腹囲に減少が見ら
れました。このような運動教室に参加する
ことは、運動を継続する意識が高
まり、仲間もできるので、とても
効果的です。

▼少しの運動から始めましょう

少しの運動の積み重ねで「+10」
は実現できます。みなさんも、生
活のさまざまなシーンに、「+10」
の種をまくことから始めてみませ
んか?がんきアップ
メニュー

今月は

ちりめんじゃこの
チヂミ今月は、かみかみメニューの紹介で
す。ちりめんじゃこは噛みごたえがあ
り、骨の形成にかかわる栄養素も多く
含まれています。積極的に取り入れて
みましょう。

【材料】2人分

ちりめんじゃこ 20g ニラ 10g
にんじん 40g(1/2本)
卵 1/2個 小麦粉 80g
ごま油 大さじ1

【A】

ラー油・酢・しょうゆ
各小さじ1/2

【作り方】

- ①にんじんは3〜4cmの細切りにし、
耐熱皿に広げ、水大さじ1を振り、
ラップを掛けて電子レンジで2分加
熱する。
- ②ボールに卵と水大さじ2を入れて混
ぜ、小麦粉を振り入れて混ぜる。ち
りめんじゃこと3〜4cmに切ったニ
ラ、①を加え混ぜる。
- ③フライパンでごま油を熱し、②を焼
く。表面が乾いたら裏返す。
- ④取り出して、食べやすく切り、混ぜ
合わせた【A】を添えてできあがり。

(一人前 226kcal)