

いきいき！健康ガイド

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

健康増進課から



2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 11月20日(木)

受付 午後1時30分、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20年4月2日〜平成24

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

します(半年に1回受診可)。

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 10月6日(月)・27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 10月17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 10月17日(金)午前9時15

分、10時15分、11時15分

内容 食生活に関すること全般

定員 各1人(申込み順)

心の健康講座

「思春期育ては自分育てー」あり

のまま、「の思春期を認めよう」を

テーマにご講演いただきます。

とき 11月21日(金)午後2時〜3

時30分

ところ ウェルス幸手2階研修室

講師 会沢 信彦氏(文教大学教授)

定員 100人(申込み順)

持ち物 筆記用具

さわやか運動教室

とき 11月18日(火)、25日(火)、

12月2日(火)、9日(火)、16日

(火)、平成27年1月6日(火)、16日(金)、20日(火)午前9時30分〜11時30分(全8回)

ところ ウェルス幸手トレーニング室

対象 市内在住の40歳〜64歳の人

※以前受講した人を除く

定員 20人(申込み順)

参加費 600円(保険代などを

含む)

持ち物 タオル、飲み物、運動が

できる服装、運動靴(室内・屋外用)

※高血圧症など、運動に支障が出

るおそれのある人は、主治医

の許可を受けてください。

2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 10月23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24年8月・9月生まれ

の児

定員 各15人(申込み順)

愛の献血

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知

とき ①10月7日(火)午前10時〜11時45分、午後1時〜4時

②10月15日(水)午後1時30分〜4時

ところ ①市役所本庁舎1階ロビー

②埼玉みずほ農協本店

※献血カードをお持ちください。

※都合により、日時が変更となる

場合があります。

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26年6月生まれの児	10月22日(水)
10か月児健康診査 平成25年12月生まれの児	10月21日(火)
1歳6か月児健康診査 平成25年3月生まれの児	10月15日(水)
3歳5か月児健康診査 平成23年5月生まれの児	10月14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。

健康日本21 幸手計画 (第2次)

乳がん検診を
受けていますか？

10月は乳がん月間です。近年、女性の14人に1人が乳がんにかかると言われているのを知っていますか？

乳がんは、女性が一番かかりやすい身近ながん、40〜50代女性のがん死亡原因の第1位を占めています。

しかし、早期発見・早期治療により、95%以上が治るがんでもあります。早期発見・治療のためにも、正しい知識を持ち、定期的に検診を受けることが大切です。

▼乳がんの危険因子は？

- ・初潮が早い、閉経が遅い。
- ・初産年齢が高い、または出産経験がない、授乳経験がない。
- ・閉経後の肥満
- ・家族(特に母・姉妹・娘)に乳がんになった人がいる。

▼月に1回の自己触診を

乳がんは自分でも発見することができます。毎月1回、乳房の張



げんきアップメニュー



さつま芋ようかん

今日は

今日は、ヘルシーおやつを紹介します。芋類は少量でもおなかに溜まりやすく、腹持ちも良い、おやつにお勧めの食材です。日本人に不足しがちな食物繊維もたっぷり含まれています。

【材料】4人分

- さつま芋 250g
- 砂糖 50g
- バター 10g

【作り方】

- ①さつま芋は1cm厚の輪切りにしてゆで、熱いうちにすり鉢などで滑らかにする。
- ②鍋に①と砂糖を入れて弱火にかけ、練り混ぜる。バターを加え、木べらですくってポタッと落ちるくらいの柔らかさに練り上げる。
- ③②をバットなどの型に詰めて表面を平らにし、上から押しつけてしっかり型に詰める。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷ます。
- ④冷めたら型から取り出し、8等分に切り分けて盛り付ける。

(1人前 149kcal)

パパママ教室

対象 市内在住の妊婦で、出産

※①の日は、個別相談もあります。
 ※原則3日とも参加できる人
 定員 20人(申込み順)
 持ち物 筆記用具
 ※②の日は、合わせてエプロン、三角きん、ふきん3枚、米0・5合

知って得する！ 糖尿病予防教室

とき ①11月28日(金)午後1時30分～3時30分 ②12月5日(金)午前9時30分～午後0時30分 ③12月12日(金)午前9時30分～11時30分(全3回)

ところ ウェルス幸手

内容 ①医師講演 ②栄養講話、調理実習 ③まとめ

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
10月 3日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	産婦人科医のお話
10月16日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	歯科検診(妊婦のみ)先輩ママと話そう
10月19日(日) 午前9時～正午	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習 パパ準備講座②
10月25日(土) 午前9時30分～午後1時	調理実習室	妊娠中の栄養(調理実習) パパ準備講座①
10月28日(火) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	お産の準備と妊婦体操

予定日がおおむね平成27年1月～3月の人とその夫

離乳食講習会

とき 10月8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)

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

あたまの健康チェック

※毎日午後6時30分～10時30分(ダイヤル回線などから)

プッシュ回線、携帯電話などから、048(824)4199

「もの忘れ」などのあたまの健康チェックができます。

とき 10月30日(木)、11月28日(金)午前9時30分～午後4時30分(1人あたり約45分間)

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、保健師などによる相談(希望者のみ)

対象 市内在住の65歳以上の入居者 各16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

そのほか

大人対象の救急電話相談(#7000)

県では、10月1日から大人を対象とする救急電話相談を開始します。電話番号 #7000(NTT)

りがなくなる月経後など日を決めて、自己触診しましょう。

見てチェック：入浴時に鏡の前で両手を上げ下げし、乳房の形や皮膚の変化(ひきつれやくぼみ、ただれなど)がないか確認しましょう。

触ってチェック：4本の指をそろえ、指の腹で乳房全体をゆっくり触ります。脇の下もチェックします。入浴時や、就寝時の仰向けに寝た姿勢で、しこりがないか確認してみてください。合わせて、乳首をつまんで血液などの異常な分泌物がないかも確認してみてください。

気になることがあったら、検診を待たずに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。

▼40歳からは2年に1度の検診を自己触診だけでは見つけにくい早期の乳がん発見には、乳房のマンモグラフィによる検診が必要です。市では、4月1日現在で40歳以上の偶数年齢の人を対象に、検診を実施しています。本紙6・7頁を参考に、ぜひ、市の検診を受診しましょう。

▼検診にプラスして

乳がん予防にも、肥満予防が大切です。動物性脂肪やアルコールは控えめに、バランスの良い食事や適度な運動を心がけてください。