

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



乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

健診名および対象	とき
4か月児健診 平成25年7月生まれ	11月27日(水)
10か月児健診 平成25年1月生まれ	11月26日(火)
1歳6か月児健診 平成24年3月・4月生まれ	11月20日(水)
3歳5か月児健診 平成22年6月生まれ	11月21日(木)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳6か月児・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。

問合せ 健康増進課☎(42)842

1・FAX(42)2130

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18日(月)、25日(月)、12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

▼成人健康相談

とき 11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 11月15日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 血圧が気になる人の食生活相談など

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

とき 11月14日(木)午後1時30分～3時

内容 ウェルス幸手供訓練室

乳幼児発達相談

とき 11月14日(木)午後1時30分～3時

内容 ウェルス幸手供訓練室

乳幼児発達相談

とき 11月14日(木)午後1時30分～3時

内容 ウェルス幸手供訓練室

乳幼児発達相談

とき 11月14日(木)午後1時30分～3時

内容 ウェルス幸手供訓練室

離乳食講習会

とき 12月11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

※試食は保護者のみ

対象 3か月～8か月児の保護者

定員 15人(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

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

とき 12月19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23年10月・11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歳児健康相談と歯みがき指導

とき 12月19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23年10月・11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

とき 11月28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

内容 平成19年4月2日～平成23年5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。

※希望者には、身体計測を実施しています。

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 11月28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

内容 平成19年4月2日～平成23年5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。

※希望者には、身体計測を実施しています。

申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

健康日本21 幸手計画

インフルエンザを予防しましょう

【インフルエンザの症状】

例年、インフルエンザは12月～3月ごろに流行します。

インフルエンザの症状は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛といった全身症状のほか、のどの痛み、咳・鼻水などがあります。

特に乳幼児や高齢者、免疫力の低下している人は、気管支炎や肺炎などを引き起こし重症化するおそれのある病気です。

【予防対策】

ワクチン接種と日常の感染予防を意識して、インフルエンザの予防に努め、健康に過ごしましょう。

▼流行前のワクチン接種を

ワクチン接種はインフルエンザの予防だけではなく、インフルエンザにかかってしまった場合に、症状の重症化を防ぐ効果もあります。

※ワクチンを接種してから効果が出るまでに2週間程度の期間が必要です。12月中旬までに



げんきアップ メニュー



今日は
チンゲン菜の塩辛炒め

今日は、チンゲン菜と塩辛を使った副菜メニューの紹介です。チンゲン菜には、抗酸化作用や免疫力をアップさせるβ-カロテンが豊富に含まれており、風邪の予防にもつながります。

【材料】2人分

チンゲン菜	2束 (250g 程度)
にんにく	1片
鷹の爪	1/2本
塩辛	20g
酒	小さじ2
サラダ油	小さじ2
塩・こしょう	適宜

【作り方】

- ①チンゲン菜を軸と葉に分け、食べやすい大きさに切る。
- ②にんにくは薄切りにする。鷹の爪は種を除く。
- ③フライパンにサラダ油、にんにく、鷹の爪を入れ中火で加熱する。
- ④にんにくが色付き始めたら、チンゲン菜の軸の部分を加え炒める。軸がしんなりしてきたら、チンゲン菜の葉・塩辛・酒を入れ更に炒める。
- ⑤全体がしんなりしたら、塩こしょうで味を整えてでき上がり。

(一人前 68kcal)

小児用肺炎球菌 ワクチン接種

11月から、小児用肺炎球菌ワクチンが7価から13価に変更となります。13価の接種スケジュールは7価と同様ですので、接種途中の人は、今後の接種は13価で受けてください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 842

1・FAX(42) 2130

さわやか運動教室

とき 12月3日(火)、10日(火)、

17日(火)、24日(火)、平成26年1月7日(火)、14日(火)、

24日(金)、28日(火)午前9時

30分～11時30分

ところ ウェルス幸手トレーニング

対象

市内在住の40歳～64歳の人

※この運動教室を受講したことがある人はご遠慮ください。
定員 20人(申込み順)
費用 600円

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴

※高血圧症など、運動に支障が出るおそれのある人は、主治医に許可を受けた上、お申し込みください。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 842

1・FAX(42) 2130

糖尿病予防教室

とき ①12月2日(月)午後2時～

4時 ②9日(月)午前9時30分

③16日(月)午前9時30分～11時30分

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

対象

市内在住の20歳以上の

※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

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 842

1・FAX(42) 2130

集団がん検診

とき 12月15日(日)

受付 午前8時～10時50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前立腺がん検診 ⑤肝炎ウイルス

検診

対象 平成25年4月1日現在で

①～③40歳以上の人 ④50歳

⑤以上の

※特定健診時に受診していない人

問合せ 健康増進課 ☎(42) 842

1・FAX(42) 2130

大人の風しん予防接種

費用 ①800円 ②・③300円
④1000円 ⑤400円

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 842

1・FAX(42) 2130

12月31日(火)まで、大人の風しん個別予防接種費用の一部助成を行っています。詳細については、お問い合わせください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 842

1・FAX(42) 2130

愛の献血

とき 11月24日(日)午前9時～正

午、午後1時15分～4時

ところ 日本保健医療大学

※都合により日時を変更する場合

があります。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 842

1・FAX(42) 2130

予防接種を受けましょう。

※ワクチンの効果は接種後約5か月です。予防のために毎年ワクチン接種を受けてください。

▼咳やくしゃみに注意

インフルエンザは、咳やくしゃみをしたときに、空気中に拡散されるウイルスによって感染します。ウイルスの拡散を防ぐため、咳やくしゃみなどの症状がある場合はマスクの着用をお願いします。

※流行の時期は、乳幼児や妊婦、高齢者などは外出を控え、やむを得ず外出する場合も短時間で済ませるようにしましょう。

▼手洗い・消毒・うがいの徹底を

石鹸などによる手洗いは、インフルエンザの予防に効果的です。

アルコール製剤による消毒や外出後のうがいと合わせて行い、ウイルスが体内に入ることを防ぎましょう。

▼適度な湿度の保持

空気が乾燥すると粘膜でウイルスを防御する力が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

加湿器などを使い湿度を50%～60%に保ちましょう。

▼休養・バランスの良い食生活

抵抗力を付けるため、十分な休息とバランスの良い食事を心がけてください。