いきいき！健康ガイド

健康増進課から

≪申込み・問合せ≫
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

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）

愛の献血

とき	ところ
5月9日(月) 午前10時～11時45分 午後1時～4時	市役所本庁舎 1階ロビー
5月10日(火) 午前9時30分～11時45分 午後1時～4時	ジョイフル本田 幸手店
5月16日(月) 午後1時30分～4時	埼玉みずほ農協 本店

※献血カ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。

離乳食講習会

とき 6月3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、布きん、筆記用具

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

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　1月生まれの児	5月24日(火)
10か月児健康診査 平成27年　7月生まれの児	5月31日(火)
1歳6か月児健康診査 平成26年10月生まれの児	5月10日(火)
3歳5か月児健康診査 平成24年12月生まれの児	5月11日(水)

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。

赤ちゃん訪問

赤ちゃんを出産したみなさんのお宅に、助産師・保健師などの資格を持った母子保健推進員や市職員が訪問し、相談などをお受けしています。

内容 体重測定や育児相談、予防接種など育児に関する情報提供
費用 無料
申込み 全戸訪問のため、申し込みは不要です。

幸せロードマップ・さっておさんぽマップ

幸手の歴史と自然を感じ、楽しみながら歩くことができるウォーキングマップを配布しています。
ウォーキングは、健康を保つために気軽に行うことができる運動です。
マップを見て目的を持つことで、飽きずに続けることができます。ぜひ、家族やお友達を誘って、幸手の街を散策してみましょう。
※健康増進課で配布のほか、市ホームページで閲覧もできます。

健康相談

▼母子健康相談
とき 5月9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、6月6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 5月13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 5月13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)

健康日本21幸手計画（第2次）

自分をもっと知って「元気に長生き」

高血圧や肥満があっても、いつもの生活を送ることができていれば、自分は健康だと思っていませんか？
では、体調不良で病院に行き「がん」だと分かったらどうでしょうか？病気になったのは急なことだと感じるかもしれません。
健康な体で生活していた毎日と、生活習慣病を発症してからの毎日は連続したものであり、切り離して考えることはできません。
日本において、死因の第1位はがんです。2人に1人が一生のうちのどこかでがんにかかり、3人に1人はがんで命を落とします。
平成25年幸手市のデータでは、平均寿命は男性79・24年、女性85・44年でした。これは、0歳の子がどれくらい生きられるかを算出したもので、元気に生きられる期間ではありません。65歳の人が

幸手市役所ホームページ
http://www.city.satte.lg.jp/ 幸手市 検索

赤ちゃんのスタイ作り

とき 6月9日(木)午前9時30分～正午(受付は午前9時から)
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 フェイスタオルを利用した手縫いのスタイ作り
対象 妊婦や赤ちゃんの保護者、スタイ作りに興味がある人など
持ち物 タオル、縫い針、糸、裁ちばさみ

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」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がある人の相談をお受けしています。
対象 就学前の幼児と保護者
※日程などの詳細については、お問い合わせください。

集まれ！6～7か月ベビー

とき 6月13日(月)午前9時30分～11時30分(受付は9時から)
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 発育・発達・離乳食のはなし、身体計測、育児相談
対象 平成27年11月・12月生まれの児

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 5月12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25年11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。
※3～4か月に1回受診できます。

そのほか

小児慢性特定疾患医療費支給継続申請

とき 6月15日(水)から7月29日(金)まで
※土曜・日曜、祝日を除く
ところ 県内各保健所
対象 現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な20歳未満の人の保護者
必要書類 申請書、医療意見書、市・県民税課税(非課税)証明書、マイナンバーカードなど
※追って、管轄の保健所から必要書類が郵送されます。
※医療意見書の様式は同封しませんので、別途、指定医に依頼してください。
問合せ 幸手保健所☎(42)1101

不正大麻・けし撲滅運動

5月1日(日)～6月30日(木)は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です。
大麻は法律で栽培、所持などが禁止されています。
また、「けし」の中には、法律で栽培が禁止されている種類があります。
※大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、幸手保健所までご連絡ください。
問合せ 幸手保健所☎(42)1101

げんきアップメニュー

今月は 肉巻きトマト イタリアン風

今月は、野菜たっぷりメニューです。
豚肉を厚切りのトマトに巻くことで、カロリーは控えめで、ボリュームのある主菜ができあがります。

【材料】2人分

トマト 2個　にんにく 1かけ
豚肉ロース(薄切り) 200g
オリーブオイル 小さじ2
こしょう 適量　粉チーズ 小さじ1
乾燥バジル(適宜) 適量

【作り方】

①トマトは1cm程度の厚さで輪切りにし、にんにくは薄切りにする。
②トマトを肉で巻き、塩・こしょうをする。
③オリーブオイルをひいたフライパンにニンニクを入れ、弱火でうっすらきつね色になるまで加熱する。
④中火にし、②を入れ、両面をこんがり焼き、肉に火が入ったら、弱火でトマトがしんなりするまで焼く。
⑤お皿に盛り付け、粉チーズと乾燥バジルをふりかけてできあがり。

(一人前 367kcal)

要介護2になるまでの期間を65歳健康寿命といい、その後の期間を65歳要介護期間といいます。
平成25年幸手市の65歳要介護期間は男性1・48年、女性3・20年でした。この要介護2の認定を受けてからの期間をできるだけ短くすることが、最期まで元気に生きられるということにつながります。
では、そのためには、どのようなことが必要でしょうか？

①生活習慣の見直しが大切

毎日の生活を見直し、塩分少な目、バランスの良い食事を心がけ、適度な運動習慣と適正体重を維持しましょう。また、喫煙や飲酒の習慣も見直してみましょう。

②早期発見・早期治療を

自覚症状が出る前に病気に気付き、治療を始めることができれば、その後の病気の進行は大きく変わります。
市では、毎年がん検診を行っています。検診については、本紙6・7ページでご紹介しています。自覚症状がなく、自分は健康だと安心している人も、対象になっている検診があれば、ぜひ、受診しましょう。
健康を過信せず、自分では分からない自分のことをもっと知ることで、「元気に長生き」を目指していきましょう。