いきいき！健康ガイド

健康相談

〔ウェルス幸手〕

▼母子健康相談
とき 1月7日(月)、21日(月)、28日(月)、2月4日(月)午前9時30分～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 1月18日(金)、2月8日(金)午前9時30分～11時
内容 検尿、血圧測定など
問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

〔老人福祉センター〕
とき 1月16日(水)午前10時30分～11時30分
内容 健康相談および指導
対象 60歳以上の人
問合せ 老人福祉センター☎・FAX(47)1126

栄養相談

とき 1月18日(金)、2月8日(金)午前9時15分～正午
ところ ウェルス幸手検診ホール
相談者 大山廣子氏(管理栄養士)
内容 栄養に関する相談
対象 市内在住の人
定員 3人(申込み順)
用意する物 健康手帳
申込み 健康増進課で予約受付
問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

定期健康診査

▼4か月児健康診査
とき 1月29日(火)
受付 午後1時～1時30分
内容 診察、育児指導など
対象 平成19年9月生まれの児

▼10か月児健康診査
とき 1月22日(火)
受付 午後1時～1時30分
内容 診察、育児指導など
対象 平成19年3月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査
とき ①1月8日(火) ②2月5日(火)
受付 午後1時～1時30分
内容 内科・歯科診察、育児指導など
対象 ①平成18年6月生まれの児 ②平成18年7月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査
とき 1月15日(火)
受付 午後1時～1時30分
内容 内科・歯科診察、育児指導など
対象 平成16年8月生まれの児
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 2月28日(木)
受付 ①午後1時30分 ②2時 ③2時30分 ④3時
対象 平成13年4月2日～平成17年8月生まれの児
定員 各15人
用意する物 母子手帳
料金 500円
申込み 1月15日(火)から予約受付
※歯みがきをしてきてください。
ご希望の人に健康相談(身体計測、育児相談)を実施します。受診したお子さんには使用した歯ブラシと歯科医師会より歯磨きシールをプレゼント。
※受診は半年に1回が目安です。
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

歯の健康は、身体の健康と密接な関係にあります。歯に優しい習慣を身につけさせましょう。
とき 2月13日(水)
受付時間 ①午前9時30分 ②午前10時 ③午前10時30分 ④午前11時
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 歯科衛生士による染めだし、歯みがき指導、身体計測、育児相談など
対象 平成17年12月・平成18年1月生まれの児
定員 各15人(申込み順)
用意する物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知など
問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

こころの相談

とき 2月1日(金)①午後1時20分から ②午後2時20分から
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 こころの不調を感じている人やそのご家族に、精神科医が相談に応じます
対象 市内在住の人
定員 2人(申込み順)
問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

離乳食講習会

とき 1月23日(水)午後1時30分～午後3時30分
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
対象 生後5か月児～11か月児をもつ母親
定員 15人(申込み順)
用意する物 母子手帳、三角きん、エプロン、ふきん、筆記用具
申込み・問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

さって子育てサロン「陽だまり」

親子でふれあいの時を過ごしながら、一人で悩んでいる事をお話しませんか。相談には、主任児童委員が対応いたします。
とき 毎月第2金曜日午前10時～11時30分※今月は11日です。
ところ 南公民館
内容 節分～オニさんこちら～
対象 小学校入学前までの幼児と保護者
定員 20組(先着順)
参加費 無料
問合せ 植田久美子さん(主任児童委員)宅☎(44)0179または社会福祉課☎(42)8435・FAX(43)5600

乳幼児発達相談

とき 1月17日(木)午後1時30分～3時
ところ ウェルス幸手こども訓練室
内容 小児科医の診察、発達を促す身体の動かし方・遊び方指導
講師 入江一雄氏(小児科医)
広瀬 将氏(理学療法士)
岸田佳絵氏(作業療法士)
田尻恵美子氏(言語聴覚士)
対象 主に発育・発達面で心配のある乳幼児と保護者
定員 5人
申込み 詳しくは子育て支援課へご相談ください
問合せ 子育て支援課☎(42)8454・FAX(42)2130

母親学級（プレママ応援講座）

みんなで赤ちゃんを迎える準備をしませんか。
とき・内容／下表のとおり **ところ**／ウェルス幸手検診ホール **定員**／30人(申込み順) **対象**／出産予定日がおおむね平成20年6月～8月の人 **用意する物**／母子手帳、筆記用具など
申込み・問合せ／健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130
※2月10日は両親学級です。お父さんもご一緒にどうぞ。

期日	時間	内容
2月4日(月)	午後1時20分～3時30分	産婦人科医のお話
2月7日(水)	午後1時～4時	お産の準備と妊婦体操
2月10日(日)	午前9時～正午	パパとママの育児 赤ちゃんの入浴
2月14日(木)	午後1時20分～2時30分	デンタルチェック
	午後2時40分～4時	ママの栄養バランス
2月20日(水)	午後1時20分～4時	フリートーク(先輩ママと話そう)

げんきアップメニュー

今月は―
こまつ菜と豚肉の炒め物

今月は簡単朝食メニューです。
一汁三菜が和食の基本。魚や大豆製品の主菜に、野菜や海藻類たっぷりの汁物、野菜中心の副菜で、バランスよく食事を取りましょう。
日本人の知恵と食文化が受けつがれている和食は、健康長寿の理想食です。

〔材料〕2人分
豚薄切肉　60ｇ　　こまつ菜　1/4束
人参　20ｇ　　しめじ　1/3パック
ニンニク　1/2かけ
サラダ油　大さじ1/2
しょうゆ　大さじ1　　酒　大さじ1/2
水溶き片栗用　大さじ1/2
水　大さじ1

〔作り方〕
①豚薄切肉は3cm位に切る。
②人参は短冊切り、こまつ菜は洗って4cmの長さに切っておく。しめじは石づきを取り、ほぐす。
③フライパンにサラダ油を熱し、薄切りにしたニンニクと豚肉を強火で炒め、つぎに人参を加える。火が通ったらこまつ菜、しめじの順に加えて炒め、しょうゆと酒で味を調える。
④こまつ菜がしんなりしたら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。(106ｋcal)

健康日本21 幸手計画

食生活の改善を今年の目標に

食生活に関する市民のみなさんの役割には、
①健康や栄養に関心を持ち、食に関する講習会などに積極的に参加します。
②地元の米や野菜の利用に関心を高めます。
③適正体重を知り、維持するように努めます。
④自分にとって適正な食事量や内容を知り実践します。
⑤日本型食事を心がけます。
⑥具沢山の汁物を、1日の栄養素を補う「おかず」として取り入れます。
⑦緑黄色野菜を毎日取り入れた食事をします。
⑧団らんしながら食事をする機会を増やします。
などがあります。
食生活の正しい知識を学び、自分の健康を自分で守るためには、どんな食品をどれくらい食べたらよいのかなど、一人ひとりが意識する「考えて食べる食事」が必要です。

▼まずできることから
◎具沢山の日本型食事の実践で野菜が沢山とれ、バランスがよくなります
◎自分の食べる適量を知ることで健康管理ができるようになります
◎適度な運動により生活習慣を改善することで病気の予防が可能です

▼今年の目標を、健康に関する生活習慣の改善に
・朝食を和食にする
・緑黄色野菜を1日に1回食べる
・体重を適正な数値に近づける
・食事量は腹八分目にする
・具沢山のみそ汁を1日1杯飲む
・ウォーキングを実施する
・お酒の量を少し減らす
などを、今年の目標にしてみてはいかがですか。今後の健診の結果が昨年とどう違うか楽しみになります。
毎月紹介している「げんきアップメニュー」などを参考に、栄養バランスの良い食生活を目指しましょう。