

いきいき健康ガイド



ポリオ予防接種

とき 4月10日(木)、11日(金)、23日(水)、24日(木)
※予備日 5月9日(金)
受付 午後1時～1時30分
※診察は午後1時30分から開始
ところ ウェルス幸手検診ホール
対象 平成19年7月1日～12月31日生まれの児(1回目)、平成19年1月1日～6月30日生まれの児(2回目)
※対象児には個人通知をします。
なお、対象外(ただし生後90か月未満で接種を希望の場合は、健康増進課で予約をください)
※予防接種の前には通知書や冊子「予防接種と子どもの健康」をよく読み、接種の必要性や効果・副反応など十分理解してから受けましょう。会場へは、日ごろの健康状態のわかる保護者が同伴してください。
▼つぎに該当すると思われる人は、予防接種の際に主治医の診断書または意見書が必要です。
①心臓病や腎臓病、肝臓病、血液の病気などがある人
②発育が遅れていて、医師の指

健康相談

導を継続して受けている人
③予防接種やそのほかの注射、薬の投与を受けて皮膚に発したことがあつたり、体に異常をきたしたことのある人
④今までにけいれんを起こしたことのある人
⑤過去に中耳炎や肺炎などによくかかり、免疫状態の検査で異常を指摘されたことのある人
問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130
21・FAX(42) 2130
〔ウェルス幸手検診ホール〕
▼母子健康相談
とき 3月3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月) 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 3月14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
21・FAX(42) 2130
〔老人福祉センター〕
とき 3月19日(水) 午前10時30分～11時30分
内容 内科 歯科 診察、育児指導など

定期健康診査

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
▼4か月児健康診査
とき 3月25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11月生まれの児
▼10か月児健康診査
とき 3月18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5月生まれの児
▼1歳6か月児健康診査
とき ①3月4日(火) ②4月8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8月生まれの児 ②平成18年9月生まれの児
▼3歳5か月児健康診査
とき ①3月11日(火) ②4月2日(水)
受付 午後1時～1時30分
内容 内科 歯科 診察、育児指導など

乳がん・子宮がん集団検診

対象 ①平成16年10月生まれの児 ②平成16年11月生まれの児
※会場はウェルス幸手検診ホール。
問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130
21・FAX(42) 2130
とき 4月16日(水)、21日(月)、5月23日(金)、24日(上)、29日(木)、6月4日(水)、6日(金)、12月6日(土)
▼乳がん検診対象者／市内在住の40歳以上で過半数年齢の女性(平成20年4月1日現在)
受付 午後0時30分～1時30分
定員 各90人(申込み順)
料金 視触診、X線／40～50歳未満1500円、50歳以上は1300円
▼子宮がん検診対象者／20～39歳の女性と40歳以上で偶数年齢の女性(平成20年4月1日現在)
受付 午後1時～1時30分
定員 各90人(申込み順)
料金 900円
ところ ウェルス幸手
申込み 3月10日(月)から健康増進課へ
※電子申請・届出サービスもご利用できます。
幸手市ホームページ
<http://www.city.saito.lg.jp>
問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

健康日本21 幸手計画

これならできる
メタボ対策7か条
Part I

「改善したくても、身についた生活習慣は、簡単に変えられない。」と思っていませんか。でも1日10分の時間なら、きつと作れるはず。この10分をどう使うかが、これからの健康を占う大きなカギです。

①10分早く起きて朝食をとろう！
1日の計は朝食にあり。朝ごはんこそ、1日の元気を作り出す、心と体のスーパードリッグです。

②歩く時間を10分多く作ろう！
歩行は、体の約80%の筋肉を使う全身運動です。特に速歩を毎日続けられれば、筋肉が効率よく刺激され、疲れにくい体になります。

③10分の隙間時間に筋トレをしよう！
筋力トレーニングのチャンスは意外にあるものです。ただ、続けることがとても重要なので、もしできない日があつても、三日坊主を繰り返すつもりで続けましょう。

④食事の全量を10%減らそう！
1日の摂取エネルギーの10%(200kcal)を減らせば、3か月で2.5kg減量できる計算になります。選ぶ献立をつぎのように変えることで、摂取エネルギーを上手に減らすことができます。

- ラーメンは豚骨を醤油にする(約-100kcal)
- ステーキをしゃぶしゃぶにする(約-120kcal)
- カルビをロースにする(約-180kcal)
- 天ぷら定食を刺身定食にする(約-230kcal)
- ショートケーキをりんごにする(約-290kcal)
- 魚のフライを焼き魚にする(約-380kcal)
- ラーメンに餃子をつけない(約-450kcal)

※次号「メタボ対策」の後半を掲載します。

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)

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 4月17日(木)
受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③3時
対象 平成14年4月2日～平成17年10月生まれの児
定員 各12人
用意する物 母子手帳
料金 500円
申込み 3月14日(金)から予約受付
※歯みがきをしてください。
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します。
※受診は半年に1回が目安です。

2歳児健康相談と 歯みがき指導

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130
とき 4月9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18年2月・3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

子ども予防接種 週間

3月1日(土)～7日(金)の期間、子どもを対象とした予防接種を実施します。予防接種を希望する場合は、必ず医療機関に直接予約してから受診してください。

まだ予防接種が済んでいないお子さんは、この期間をご利用ください。
接種時間 下表のとおり ※○印のみは、各医療機関の診療時間内。
問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

医療機関	と き	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
秋谷病院 ☎(42) 2125			○ 午前のみ				○	
入江こどもクリニック ☎(44) 1155	午後のみ			○	○	○		○
香日向クリニック ☎(44) 3001	午前のみ	○ 午前のみ	○ 午前のみ	○	○		○	○
斎藤医院 ☎(42) 9858	午前のみ	○ 午前のみ		○	○ 午前のみ		○	○
さつて西クリニック ☎(43) 8111				○ 午後2時～3時	○ 午後2時～3時			○ 午後2時～3時
のうみクリニック ☎(42) 7233	午前のみ	○ 午前のみ	○ 午前のみ	○	○		○	○
野口内科小児科医院 ☎(42) 0123	午前のみ	○ 午前のみ		○	○	○	○ 午前のみ	○
ワイスレディスクリニック ☎(44) 0555				○				

げんきアップ メニュー



今月は
さつま芋の
きんぴら

今月はかみかみメニューの紹介です。
血糖値の急上昇を抑える食物繊維が豊富な、さつま芋のきんぴら。かみごたえがあるので、早食い防止にも役立ちます。
【材料】2人分
さつま芋 100g れんこん 100g
糸こんにゃく 100g
ごま油 小さじ1 しょうゆ 大さじ1
さとう 大さじ1/2
七味とうがらし 少々
【作り方】
①れんこんはうすい半月切り(大きい場合は1/4のいちょう切り)にし、酢水にさらす。
②さつま芋は良く洗い、皮付きのまま5mm厚さの斜め輪切りにし、さらに数枚重ねて斜め短冊切りにし、水にさらす。
③糸こんにゃくは4cm位に切っておく。
④フライパンにごま油を熱し、水を切ったさつま芋を入れ、全体が黄色味をおびて透き通ってきたら、糸こんにゃくを入れ1～2分炒める。
⑤水切りしたれんこんを加えて炒め、しょうゆとさとうを加え、汁気がなくなるまで炒める。歯ざわりよくシャキッと仕上げる。
⑥仕上げに七味とうがらしを好みで入れる。
(132kcal)