

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 2月4日(月)、18日(月)、25日(月)、3月3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 2月8日(金)午前9時30分～11時
内容 検尿・血圧測定など
※会場はいずれもウェルス幸手検診ホール。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

【老人福祉センター】

とき 2月20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

定期健康診査

▼4か月児健康診査

とき 2月26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10月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 2月19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4月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき ①2月5日(火) ②3月4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7月生まれの児 ②平成18年8月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 2月12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9月生まれの児
※会場はいずれもウェルス幸手検診ホール。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

栄養相談

とき 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・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

離乳食講習会

とき 3月5日(水)午後1時30分～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か月児の母親

定員 15人(申し込み順)
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

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30分 ③2時30分 ④3時

内容 歯科健診、フッ素塗布
対象 平成13年4月2日～平成17年8月生まれの児

定員 各12人
用意する物 母子手帳
料金 500円

※歯みがきをしてください。
ご希望の人に健康相談(身体測定、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。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

乳幼児発達相談

とき 2月21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

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)

(13)



今月はー
根菜のみそ汁

汁ものは食べ物ののごしをよくしてくれます。具は少し大きめに切ってたっぷり入れましょう。温かい汁もので体の中から温まりせんか。

【材料】2人分

里芋 中2個 ごぼう 25g
にんじん 40g 大根 100g
ベーコン 20g 長ねぎ 20g
みそ 大さじ1 だし汁 2カップ
サラダ油 小さじ1/4

【作り方】

- ①里芋は皮をむいて8等分に切る。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらし、あくを抜き、水気を切る。
- ②にんじんと大根は一口大の乱切り、長ねぎは小口切りにしておく。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④鍋に少量の油を熱しベーコンを炒め、ごぼう、にんじん、大根を加えて炒める。大根が半透明になったらだし汁を入れ、煮立ったらアクを除いて里芋を加える。
- ⑤ふたをして中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥みそを加えひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑦器に盛り、長ねぎを散らす。(160kcal)

野菜たっぷりヘルシークッキング

健康増進課では、健康や栄養に関する教室に積極的に参加するひとを応援し、体力づくり・仲間づくりを目的に、食生活改善推進員の協力を得て生活習慣病予防のためのヘルシークッキングを開催します。

とき 2月27日(水)午前9時30分～午後0時30分

ところ ウェルス幸手調理実習室

対象 市内在住20歳以上の人
定員 20人(先着順)

参加費 無料
持ち物 三角巾、エプロン、布きん、米0・5合

申込み 健康増進課で受付中(午前8時30分から電話申込み可)
問合せ 健康増進課 ☎(42) 841

21・FAX(42) 2130

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。主任児童委員が対応いたします。

とき 毎月第2金曜午前10時～11時30分※今月は8日です。

ところ 南公民館

内容 ひなまつり

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

小児の休日診療のお知らせ

診療日 3月16日(日)までの日曜・祝祭日(期間限定)

診療時間 午前9時～正午

※受診の際は、薬剤情報カード(薬の説明書)をお持ちください。
※当番医療機関は変更することがありますので、必ず、電話で確認のうえ、受診してください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

◆当番医療機関

とき	医療機関	住所	電話番号
2月3日(日)	秋谷病院	幸手市中4-14-41	(42) 2125
2月10日(日)	井上小児科皮膚科	杉戸町高野台西2-6-3	(33) 8690
2月11日(祝)	入江こどもクリニック	幸手市幸手151-1	(44) 1155
2月17日(日)	香日向クリニック	幸手市中川崎739-3	(44) 3001
2月24日(日)	野口内科小児科医院	幸手市南2-4-9	(42) 0123
3月2日(日)	さって西クリニック	幸手市千塚64	(43) 8111
3月9日(日)	秋谷病院	幸手市中4-14-41	(42) 2125
3月16日(日)	井上小児科皮膚科	杉戸町高野台西2-6-3	(33) 8690



※お子さんの体質は、一人ひとり個性のように違います。「かかりつけ医」は、お子さんの体質や病歴などを把握しているため、よりの確な診察が可能です。お子さんの症状をよく観察し、早めに「かかりつけ医」を受診してください。

健康日本21 幸手計画

向きあおう自分の生活

自分

脱メタボリック

「今年の抱負は脱メタボリック」と掲げた人も多いのではないだろうか。

▼メタボリック症候群はさまざまな病気の温床

内臓脂肪がたまつた上に、脂質異常(高脂血症)、高血圧、高血糖の危険因子が加わると心臓病を始めとした生活習慣病を引き起こしやすくなります。それがメタボリック症候群。

内臓脂肪は運動と食生活の改善で減らせます。

▼運動と日常生活のひと工夫で内臓脂肪を燃やそう

運動量の目安を1日の歩行量で表すと「普通の歩行

60分、速歩10分」。普通の歩

行60分の中には日常生活の移動を含む。階段を使う、

重い物は歩いていく、通勤中駅まで歩くといった「ちよこつと歩き」を加えること

で普通歩行は増える。歩行を別の運動にかえてもよい。

時間のない人はランニングや水泳などの強度のある運動を休日に行うなど、1週間単位で考える。

▼食生活はとり過ぎとバランスに気をつけて

食生活改善のコツ：減塩と多菜を心がける。味付けは香辛料や柑橘類を使う。

野菜は蒸したりゆでるかさを減らし、たっぷりとする。

よくかんで食べる。外食は一品物を避けて、野菜料理を追加。まとめ買いと作り置きをさける。

▼「チリも積もれば山になる精神」で

運動と食事の両方を少しずつ気をつけたほうが内臓脂肪を減らすには有効と言

われています。今日からあなたにできるひと工夫、始めてみませんか。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130