

毎年6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』

「おいしい味」を感じられる人を育てることも、食育の大切な役目。

旬の野菜を素材そのままに、「おいしい味」として楽しんでみてはいかがでしょうか。

# 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 6月2日(月)、9日(月)、16日(月)、30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 6月13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 6月18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才以上の人

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 6月25日(水) 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

▼10か月児健康診査

とき 6月17日(火) 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

▼1歳6か月児健康診査

とき 6月3日(火) 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18年11月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 6月10日(火) 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17年1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 6月13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)

## 離乳食講習会

とき 7月9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 6月26日(木)

受付時間 ①午後1時30分 ②2時 ③2時30分 ④3時

内容 歯科検診、フッ素塗布 対象 平成14年4月2日～平成

17年12月生まれの児

定員 各12人

用意するもの 母子手帳

料金 500円

※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みが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 6月19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

## 健康日本21 幸手計画

## ストップ!! 受動喫煙

●私が吸わなくても… 『受動喫煙』という言葉をご存知ですか？

受動喫煙とは、喫煙者の近くにいる人が、自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸わされてしまうことです。自分がたばこを吸わなくても、家庭や学校など長い時間を過ごす場所です。喫煙にさらされると、肺がんや心筋こうそくなどの重大な健康被害が生じるリスクが高まります。

●吸わない人が住みよい社会へ

受動喫煙による健康への悪影響を防止するため、平成15年5月に健康増進法が施行されました。この法律では、多数の人が利用する施設の管理者は



## げんきアップ メニュー



今月は  
イカの野菜炒め

よく噛んで食べると、満腹感が得られ肥満防止に役立ちます。必要以上に細かく切らず歯ごたえのある食事を心がけましょう。

【材料】2人分

イカ 1杯  
セロリ 100g  
れんこん 50g  
さやいんげん 100g  
酒 大さじ1  
サラダ油 小さじ1  
塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①イカは内臓をとり、胴は輪切り、足は3cmの長さに切り酒をふっておく。
- ②れんこんはいちょう切りにし、酢水につけてあくを抜く。
- ③さやいんげんは固めにゆで、1本を3等分に切る。
- ④セロリは斜めうす切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、れんこん、セロリを炒める。
- ⑥火が通ったら、イカとさやいんげんを加えさっと炒めて、塩、こしょうで味を整える。(148kcal)



大切な人のために、  
検査を受けましょう！

**HIV検査普及週間**  
全国でのHIV感染者・エイズ患者新規報告数は年々増加傾向にあります。また、診断時には既にエイズを発症している事例が約3割を占めており、早期発見のためにも検査の早期受診が望まれます。  
感染に不安のある人は、県内の保健所でエイズ検査をぜひ受けてください。保健所では無料・匿名で検査を行っています。  
期間 6月1日(日)～7日(土)  
問合せ 埼玉県保健医療部疾病対策課 ☎048(830)3557・FAX048(830)4809

## ご存じでしたか!?

## 歯科の訪問診療(往診)を行っています

～幸手市歯科医師会～

幸手市歯科医師会では、訪問診療に必要な専用機材を整え、通院困難な状態にある人(介護認定者や寝たきり状態にある人)などへの訪問診療を実施しています。

また、通院が困難な人への「歯科医師のご紹介」、歯や口のことでお悩みの人への「相談窓口の設置」をしていますので、ぜひご利用ください。

なお、下記の歯科医院に直接申し込んでいただいても結構です。

相談窓口

○幸手市歯科医師会相談窓口

那須歯科医院 ☎(43)4570

○健康増進課 ☎(42)8421

※詳しくは幸手市歯科医師会ホームページへ。

<http://www.satte-dental.jp/>

### 幸手市歯科医師会 会員

|                     |                          |                        |                     |
|---------------------|--------------------------|------------------------|---------------------|
| 新井歯科医院<br>☎(48)2613 | 柿沼歯科医院<br>☎(42)0579      | 昆歯科医院<br>☎(42)7480     | 永井歯科医院<br>☎(43)5171 |
| 出井歯科医院<br>☎(42)0902 | 柿沼デンタルクリニック<br>☎(42)4887 | 佐伯歯科クリニック<br>☎(44)1818 | 那須歯科医院<br>☎(43)4570 |
| 岩上歯科医院<br>☎(43)3839 | 苦瀬歯科医院<br>☎(43)6116      | さくら矯正歯科<br>☎(43)1553   | 東歯科医院<br>☎(43)3866  |
| 梅本歯科医院<br>☎(43)6200 | 小林歯科医院<br>☎(42)8181      | 高柳歯科医院<br>☎(42)0270    | 堀中歯科医院<br>☎(44)0916 |
| 遠藤歯科医院<br>☎(43)5288 | 駒橋歯科医院<br>☎(42)0271      | 玉木歯科医院<br>☎(42)8885    | 宮田歯科医院<br>☎(43)6333 |
| 大宮歯科医院<br>☎(43)0485 | 小森谷歯科医院<br>☎(43)0888     | 戸川歯科医院<br>☎(42)7452    |                     |

ゴホッ  
ゲホッ



「受動喫煙を防止するため  
に必要な措置を講じるよう  
努めなければならない」と  
しています。  
これを受けて、最近では  
レストランやタクシーの中  
など、様々なところで禁煙・  
分煙への取り組みが盛ん  
なってきました。  
●幸手市も取り組んでいます  
埼玉県では、平成16年か  
ら『埼玉県全面禁煙・空間  
分煙実施施設認証制度』を  
実施し、受動喫煙対策の推  
進を図っています。  
市でも平成19年度に、市  
内の小中学校や市の施設31  
か所で分煙を実施し、今後  
県のホームページに施設名  
が掲載される予定です。  
これからの受動喫煙防止  
のための事業を実施してま  
いりますので、ご理解とご  
協力をお願いします。  
問合せ 健康増進課 ☎(42)  
8421・FAX(42)2130