

いきいき健康ガイド



小児休日診療の一部変更について

広報さつて12月号9頁「小児の休日診療が始まります」中の当番医に一部変更がありましたので、お知らせします。

▼1月25日(日)

変更前 秋谷病院

変更後 野口内科小児科医院(幸手市南2-4-9) ☎(42)0123

定期健康診査

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 1月27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20年9月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 1月20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20年3月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき ①1月6日(火) ②2月3日(火)

3日(火)

健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 1月5日(月)、19日(月)、26日(月)、2月2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

対象 成人健康相談

とき 1月16日(金) 午前9時30分～11時

内容 検尿・血圧測定など

▼栄養相談

とき 1月16日(金) 午前9時15分～正午

相談者 大山廣子氏(管理栄養士)

内容 栄養に関する相談

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19年6月生まれの児 ②平成19年7月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 1月13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17年8月生まれの児

こころの相談

とき 2月6日(金) ①午後1時15分から ②午後2時15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)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・☎(42)2130

とき 1月14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

離乳食講習会

とき 1月14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・☎(42)2130

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 2月26日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成14年4月2日～平成18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

申込み 1月5日(月)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。

※半年に1回受診ができます。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・☎(42)2130

規則正しい生活を

規則正しい生活を送るためには、夜はしっかりと睡眠をとり、朝はすっきり目覚めることが大切です。

▼朝食を毎日食べていますか？

平成18年の国民健康・栄養調査では、およそ1割の人が朝食を取らないことが分かりました。年齢別に見ると20歳代が最も高く、男性で約3割、女性で約2割の人が朝食を取っていないというデータが出ました。また、小・中学生についても朝食が増えています。朝は忙しく時間が無くて食べられない、食欲が無くて…など、食べない習慣の人も多いと思いますが、コップ一杯の水や、牛乳などから口にするように始めてみましょう。

健康日本21
幸手計画



げんきアップ メニュー



大根チーズ
コンソメスープ

今月は、冬の代表的な
野菜が主役の

大根の葉も使い、食べごたえたつぷりの体が温まる一品です。お餅をいれて洋風雑煮にしても美味しいです。

【材料】2人分

大根 260g (約1/6本)
大根の葉 30g
ベーコン 25g
粉チーズ 適量
固形コンソメ 1/2個
塩・こしょう 適量

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、厚さ5mmのいちよう切りにする。ベーコンは細切りにして、大根の葉は小口切りにする。
- ② 大根を鍋に入れ、ひたひたになる程度の水でゆで、煮立ったらゆで汁を捨てる。
- ③ ②の中に水1.5カップをそそぎ、ベーコンと固形コンソメを入れ、アクを取りながら煮る。
- ④ 大根が軟らかくなったら、大根の葉を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ お皿に盛り、粉チーズをかけてできあがり。(90kcal)

野菜たっぷり ヘルシークッキング

とき 2月13日(金)午前9時15分～12時30分

ところ ウェルス幸手調理実習室

対象 市内在住で20歳以上の人
定員 20人(先着順)

参加費 無料

※午前8時30分から電話申込み可。

持ち物 三角巾とエプロン・布

きん・米0.5合

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児発達相談

とき 1月15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お問い合わせください

問合せ 子育て支援課☎(42)8454・FAX(42)2130

こころの健康講座

こころの病気ってどういうもの？うつ病を理解し、予防するために：

とき 1月21日(水)午後2時～4時

※開場および受付は、午後1時30分。

母親学級(プレママ応援講座)

赤ちゃんを迎える準備をしませんか。

と き	時 間	内 容
2月9日(月)	午後1時20分～3時30分	産婦人科医のお話
2月12日(木)	午後1時～4時	お産の準備と妊婦体操
2月15日(日)	午前9時～正午	両親学級(赤ちゃんのおふる実習)
2月19日(木)	午後1時20分～3時30分	デンタルチェック 先輩ママと話そう！
2月25日(水)	午後1時20分～3時30分	ママの栄養まとめ

ところ ウェルス幸手

対象 出産予定日がおおむね6月～8月の妊婦

定員 30人(申込み順)

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15日(日)は両親学級です。

お父さんも一緒にどうぞ。



ところ 菖蒲町保健センター指導室(南埼玉郡菖蒲町新堀1)
☎(85)1111
講師 龜山真由美氏(精神科医)
定員 50人

参加費 無料
※申込み不要。
問合せ 幸手保健所保健予防推進担当☎(42)1101・FAX(43)5158

朝ご飯の効果

朝ご飯には、脳を目覚めさせ、日中の活動の準備をする働きがあります。朝ご飯を食べると、午前中に体温が上昇し、体が眠っている状態からスムーズに活動に移ることが出来ます。

しかし、朝ご飯を抜くと、午前中に体温が十分上がらず集中力が弱まり、ボーッとしたりやすくなります。

よく噛んで！

ご飯をよく噛んで食べる
と噛む刺激が脳に伝わり、神経を安定させるセロトニンの分泌が高まるといわれています。セロトニンは不足すると感情をコントロールできず、イライラ感が高まり、攻撃性が増強したり気分が落ち込みやすくなったりします。

生活習慣を見直して

夜中までテレビやパソコンに熱中したり、つい夜更かしすると、つぎの日起きののが辛くなりますね。遅く起きると朝食抜きになりがちです。早寝を心がけて朝は早起き、朝ごはんを！

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130