

健康ガイド

問合せ 健康増進課
☎0480(42)8421
FAX0480(42)2130

健康増進課から



健康相談

※完全予約制にて実施します。
ご希望の人はお電話でお申し込みください。

▼母子健康相談
ところ ウェルス幸手検診ホール

とき 6月8日(月)、15日(月)
受付 ①午前9時、②9時20分
③9時40分、④10時、⑤10時20分、⑥10時40分
内容 身体計測と保健師・栄養士による個別相談

▼成人健康相談
とき 6月19日(金)
受付 ①午前9時30分、②9時50分、③10時10分、④10時30分、⑤10時50分
内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など
対象 市内在住の人
定員 10人(申込み順)

▼食生活相談
とき 6月19日(金)
受付 ①午前9時15分、②10時15分、③11時15分
内容 管理栄養士による栄養相談
対象 市内在住の人
定員 各時間帯1人(申込み順)

乳幼児健康診査
幸手市では4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳5か月児の乳幼児健康診査を実施しています。

※実施対象者には個別に通知いたします。日時などの詳細は通知にてご確認ください。
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 内科診察、歯科診察(1歳6か月と3歳5か月児健診のみ)、育児相談、栄養相談など

かるがも相談

「落ち着かない」「コミュニケーションがとれない」など

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、催しや各種相談などを中止または内容の変更、施設を休館する場合があります。
最新の情報については、お問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。なお、広報さつて6月号は5月18日(月)時点の情報です。

愛の献血

とき	ところ
6月20日(土) 10:00～11:45 13:00～16:30	エムズタウン 幸手
6月30日(火) 9:30～11:45 13:00～16:00	ジョイフル本田 幸手店

7集まれ!6月1日
対象 就学前の幼児と保護者
※日程などの詳細はお問い合わせください。

とき 6月12日(金)午前10時～11時30分
受付 午前9時45分から
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 保健師による発育や発達を促す遊びのおはなし(約30分)・栄養士による離乳食のおはなし(約30分)・そのほか、交流、身体計測、育児相談、栄養相談など
※実施の際には対象者に個別通知いたします。

※献血カードをご持参ください。
※都合により日時が変更となる場合があります。
※新型コロナウイルスの影響により血液が不足するおそれがあります。みなさんのご協力をお願いします。

自宅での発育・発達チェック

新型コロナウイルスの影響を受けて集団での乳幼児健診の予定が変更になっています。自宅でのチェックポイントをお伝えします。

4か月児健診

「体重測定」お子さんを裸にして一緒に体重計に乗り、つきにご自身の体重を計ります。その差がお子さんの体重です。母子手帳の男の子、女の子の発育曲線に印を付けます。生まれた時・1か月健診の位置を線で結んで曲線に沿って増えていれば安心。元気に母乳やミルクを飲んで機嫌がよいことも大切です。

「首すわり」お子さんを縦抱きにして首を自由に動かすか、診てみましょう。無理に振ったり揺さぶったりしないでください。

「股関節」自宅でのチェックは難しいので、気になるときは相談してください。脱臼予防のポイントには、足をしっかりと開いて(M字型にして)おむつを当てることです。体をくねるような当てる方や、くるんだ姿勢での移動を避けてください。

1歳6か月児健診
「歩行」つかまり立ちや伝い歩きができない、また立たせたときにつま先しか床につかないときにはご相談ください。

「言葉」個人差が大きいです。大切なのは『これ捨て』のような簡単な指示が理解できるかどうかです。言える単語が少なくても理解ができていれば安心です。
「人との関係」指さしするか、動作や発音のまねをするか、『積み木拾って』といった指示に従ってくれるか。このあたりが基本です。

3歳児健診

「コミュニケーション・社会性」運動・視覚・聴覚を診ています。保健師による個別の訪問や子育て総合窓口への電話での相談もできます。予防接種はスケジュールに沿って受けましょう。コロナウイルス以外も予防は大切です。

ほんの少しの心配事でもご連絡ください。お待ちしております。

こんにちは
子育て総合窓口
です

問合せ
子育て総合窓口(ウェルス幸手内)
☎(42)8457・FAX(42)2130

歯科訪問診療(往診)を行っています

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

【相談窓口】

大宮 歯科医院 ☎(43)0485
健康増進課 ☎(42)8421

※下記の歯科医院に直接申し込むこともできます。

新井 歯科医院 ☎(48)2613	出井 歯科医院 ☎(42)0902
岩上 歯科医院 ☎(43)3839	梅本 歯科医院 ☎(43)6200
遠藤 歯科医院 ☎(43)5288	大宮 歯科医院 ☎(43)0485
柿沼 歯科医院 ☎(42)0579	苦瀬 歯科医院 ☎(43)6116
グリーン 歯科医院 ☎(44)1750	小林 歯科医院 ☎(42)8181
駒橋 歯科医院 ☎(42)0271	小森谷 歯科医院 ☎(43)0888
昆 歯科医院 ☎(42)7480	佐伯 歯科クリニック ☎(44)1818
さくら 矯正 歯科 ☎(43)1553	高柳 歯科医院 ☎(42)0270
玉木 歯科医院 ☎(42)8885	戸川 歯科医院 ☎(42)7452
永井 歯科医院 ☎(43)5171	那須 歯科医院 ☎(43)4570
堀中 歯科医院 ☎(44)0916	みつば 歯科ILM' 幸手 ☎(40)3283
宮田 歯科医院 ☎(43)6333	

※詳しくは幸手市歯科医師会ホームページ (<http://www.satte-dental.jp/>) へ

6月は食育月間! バランスよい食事で元気アップ!

生活習慣病を予防するためには主食・主菜・副菜のそろった食事をとることが大切です。チェックリストで食生活を振り返ってみましょう!

主食

☑ ご飯・パン・麺類のいずれかを
毎食食べているか

※1食の目安量…ご飯 150g～200g、
食パン 6枚切り 1枚、麺 200g 程度

主菜

以下の食品をほぼ毎日手のひら
1個分程度とっているか

☐魚介類 ☐肉類
☐大豆製品 ☐卵

副菜

☑ 野菜を1日小鉢5皿程とっているか
☐野菜のうち1/3は緑黄色野菜か
☐芋類をほぼ毎日とっているか

乳製品・果物

☑ 1日1回とっているか
☐果物 ☐乳製品

「食育」ってなに??

さまざまな経験を通じて食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付け、健康な食生活を実践できる力を育むことです。2005年6月に食育基本法が制定されたことをきっかけに毎年6月は食育月間となっています。

がんきアップ



今月は
骨粗しょう症
予防メニュー

しらすと小松菜の
あんかけうどん

骨粗しょう症を予防するために、食事から積極的にカルシウムをとる必要があります。カルシウムは牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれます。さまざまな食材からカルシウムをとるように心がけましょう!

【材料】2人分

*小松菜 200g *水 400ml
*しらす干し 30g *めんつゆ 50ml

*みりん 大さじ1

*水溶き片栗粉

(片栗粉 大さじ1 水 大さじ2)

*卵 2個

*冷凍うどん 2玉

※お湯で1分ゆでる、または電子レンジ(600w)で4分加熱し、解凍する。

*かつお節 お好みで

【作り方】

①小松菜を3cm幅に切る。

②鍋に水400mlを入れ、沸騰させる。沸騰したら、小松菜、しらす干しを入れて弱火で2分加熱する。

③めんつゆ、みりん、水溶き片栗粉を入れ中火で加熱する。煮立ってきたら、溶き卵を入れて軽くかき混ぜ、卵が固まってきたら火をとめる。

④器にうどんを盛り、その上に③をかけ、お好みでかつお節をのせたらできあがり。(1人前 429kcal、カルシウム246mg)