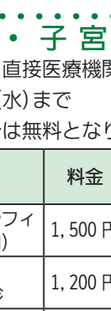
健康ガイド

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

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、広報さって7月号は6月17日(水)時点の情報です。

健康増進課から



〈感染症拡大防止のため各事業参加時のお願い〉
・発熱やかぜ症状のある人、体調不良の人はお控えください。
・マスク着用にご協力ください。
※2歳未満のお子さんは窒息の恐れがあるためマスクをしないでください。

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。

ところ　ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談
とき　7月6日(月)、27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　7月17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　7月17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)

むし歯予防教室

とき　7月16日(木)
ところ　ウェルス幸手検診ホール
※歯みがきをしてきてください
※申込み順となります。

▼6か月児からの歯みがき相談
受付　①午後2時、②2時15分
対象　6か月児～1歳児
定員　各2人
持ち物　母子手帳、歯ブラシ、タオル

▼2歳児からの歯みがき相談
受付　午後1時30分
対象　2歳児以上の未就学児
定員　4人
持ち物　母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、手鏡(ある人)
※染め出しがあります。汚れてもいい服装でお越しください。

▼歯科健診・フッ素塗布
受付　①午後2時、②2時30分、③3時
対象　2歳6か月児以上の未就学児
定員　①6人、②③12人
持ち物　母子手帳
費用　500円(フッ素塗布代)

愛の献血

とき　7月11日(土)　午前10時～11時45分、午後1時～4時30分
ところ　エムズタウン幸手
※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。

乳幼児健康診査

ところ　ウェルス幸手検診ホール

とき	健診および対象者
7日(火)	4か月児健康診査 令和2年2月生まれの児
20日(月)	10か月児健康診査 令和元年9月生まれの児
15日(水)	1歳6か月児健康診査 平成30年9月11日～10月20日生まれの児
8日(水)	3歳5か月児健康診査 平成28年12月1日～平成29年1月10日生まれの児

内容　内科診察、歯科診察(1歳6か月児と3歳5か月児健診のみ)、育児相談、栄養相談など
※1歳6か月児健康診査、3歳5か月児健康診査は、延期となっていたお子さんから順にご案内しておりますので個別通知をご確認ください。

健康日本21幸手計画(第3次)

感染予防をしながら体を動かしましょう!

新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急事態宣言が解除されました。しかし、在宅勤務や外出自粛が長引き、体を動かす機会が減り、運動不足が心配されます。

この機会に運動を習慣化しましょう!

▼運動で得られる効果
・体力や持久力の向上
・糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病予防
・ストレッチや筋力トレーニングによる身体機能の維持
・健康的な体を維持することで自己効力感を得られる
・気分転換やストレス解消
・エコノミー症候群の予防

▼10分多く体を動かしましょう
厚生労働省は、全世代に今より10分多く体を動かす「プラス10」を勧めています。特に、マイペースで手軽に行えるウォーキングはお薦めです。

幸手市では、楽しくウォーキングに取り組めるように健康マイレージ事業を実施しています。この事業は歩数計を持って歩くと、歩数に応じてポイントが貯まり、抽選で賞品が当たるものです。

そのほか、掃除や子どもと遊ぶなどで身体活動量を増やしたり、テレビ体操のようにテレビやラジオ、インターネットの動画などを活用して運動を習慣化したりするのも一つです。

▼感染予防しながら運動するための注意点
・自分の体調の変化に注意し、体調がすぐれないときは運動を控えて安静にする。
・熱中症予防のため、こまめに水分補給をする。
・屋内では、冷房や換気など環境を整える。
・転倒などの怪我にも注意する。
※屋外での運動や散歩の際は、つぎの項目に注意してください。
・人との距離を2m以上保ち、密集する場所は避ける。
・なるべく遊具に触らない。
・ウイルスが付着した手で顔を触らない。
・帰宅したら必ず、うがい手洗いをする。

安全な環境下で、体を動かし、心身ともに健康を保ちましょう。

げんきアップメニュー

今月は切干大根入りコールスロー

今月はかみかみメニューの紹介です。

コールスローに生の切干大根を加えることで噛み応え満点な副菜に大変身!

夏場は暑さで胃腸が疲れやすい時期です。胃腸への負担を減らすためにも食事はよく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。

〔材料〕2人分

キャベツ	150g
塩	小さじ1/2
切干大根	乾10g
マヨネーズ	大さじ1

〔作り方〕
①キャベツはせん切りにして塩をふってもみ、15分ほどおいて水気をきる。
②切干大根はたっぷりの水に10分ほどつけて戻し、水気を絞る。
③ボールにキャベツ、切干大根を入れ混ぜ合わせ、マヨネーズを加えて和える。冷蔵庫で30分ほどおき、味をなじませる。

(1人前　74kcal)

個別検診(乳がん・子宮がん)について

下記のとおり実施しています。直接医療機関へお問い合わせください。

実施期限　令和3年3月31日(水)まで
※料金について、クーポン券分は無料となります。

検査項目	内容	料金	対象者(令和2年4月1日現在)
乳がん検診	視触診・マンモグラフィ(X線撮影2方向)	1,500円	40歳以上の偶数年齢の女性
子宮がん検診	内診・視診 子宮頸部細胞診	1,200円	20歳～39歳の女性 40歳以上の偶数年齢の女性
	子宮体部細胞診(該当者のみ)	1,200円	

〈 乳がん検診実施医療機関 〉

医療機関	電話番号
東埼玉総合病院	☎40-1420(予約専用電話)
済生会栗橋病院	☎53-0575
白岡中央総合病院	☎93-0662

〈 子宮がん検診実施医療機関 〉

医療機関	電話番号
産婦人科木村医院	☎42-0222
堀中病院	☎42-2081
ﾜｲｽﾞﾚﾃﾞｨｽｸﾘﾆｯｸ	☎44-0555
済生会栗橋病院	☎53-0575
玉井産婦人科医院	☎33-2464
長岡産婦人科医院	☎33-3325

そのほか

集団健(検)診の実施日程について

集団健(検)診(特定健診・乳がん・子宮がん・胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診など)の日程については、現在調整中です。決まり次第ご案内いたします。

蚊を介する感染症の予防対策

①海外渡航の際は、現地の流行状況を事前に把握しましょう。
②できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用し、蚊に刺されない対策をしましょう。
※蚊の活動が終息する10月下旬頃までを目安に行いましょう。

問合せ　埼玉県保健医療部保健医療政策課☎048(830)3557

HACCPが義務化になります

令和2年6月から改正食品衛生法が施行され、飲食店でもHACCP(ハサップ)に沿った衛生管理が義務化されます。今まで行っていた衛生管理の記録を残し、衛生管理を見える化しましょう。

※HACCPとは、食品の製造・調理の工程で、健康被害が生じる可能性の高い工程を重点的に管理することで、完成した製品・調理品の安全を確保する衛生管理の方法のことです。

問合せ　埼玉県幸手保健所☎(42)1101