

健康ガイド

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

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 8月17日(月)、31日(月)
午前9時～11時

※1人につき20分の予約制です。
内容 身体計測と保健師・管理栄養士による個別相談

▼成人健康相談

とき 8月28日(金)
受付 ①午前9時30分、②9時50分

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 8月28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)

愛の献血

とき 8月4日(火)午後3時30分～4時30分

ところ ウェルス幸手

※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
8月18日(火)	4か月児健康診査 令和2年3月生まれの児
8月24日(月)	10か月児健康診査 令和元年9・10月生まれの児
8月5日(水)	1歳6か月児健康診査 平成30年10～12月生まれの児
8月26日(水)	3歳5か月児健康診査 平成29年1・2月生まれの児

かるがも相談

可能性がごございます。個別通知をお待ちください。

内容 内科診察、歯科診察1歳6か月児健診と3歳5か月児健診のみ、身体測定、育児相談、栄養相談など

「落ち着きがない」「コミュニケーションがとれない」などお子さんとの関わりに心配がある人に対し、相談に応じます。

相談者 臨床心理士
対象 就学前の幼児と保護者
※日程などの詳細についてはお問い合わせください。

遅らせないで!! 予防接種!!



◆子どもの予防接種

まだ接種をしていない人は、夏休みの機会を利用するなど、体調の良いときにぜひ接種しましょう。予防接種を遅らせる、と、免疫がつくのが遅れ、重い感染症にかかるリスクが高まります。

※費用は無料です。

※接種の前には、必ず母子手帳で接種歴を確認してください。
※予診票がない人は、母子手帳を持参し健康増進課までお越しください。

①麻しん(はしか)・風しん 第1期
対象者：1歳～2歳になる前日まで

②水痘(水ぼうそう)
対象者：1歳～3歳になる前日まで

※①、②は、生後1か月のときに冊子にて予診票を郵送しています。

③麻しん(はしか)・風しん 第2期(年長児)
対象者：平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ

④二種混合(小学6年生)
対象者：平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ

※③、④は、4月上旬に予診票を郵送しています。実施期限は、令和3年3月31日までです。

⑤日本脳炎

第1期対象者：7歳6か月になる前日まで
※3歳になる月の月末に予診票を郵送しています。

第2期対象者：9歳～13歳になる前日まで(標準的な接種年齢は小学校4年生)

※小学4年生になる4月上旬に予診票を郵送しています。

※平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人は9歳～13歳になる前日において、第1期末接種分の接種が可能です。
特例対象者：平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人で20歳になる前日まで
※高校3年生になる4月上旬に予診票を郵送しています。

◆大人の予防接種

風しん抗体検査・予防接種

抗体検査の結果、抗体が十分でない人は、早めに予防接種を受けましょう。

対象者：①昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性
※令和2年6月末にクーポン券を郵送しています。

対象者：②昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
※令和元年度にクーポン券を郵送しています。再発行を希望される人は、健康増進課までご連絡ください。

※令和元年度にクーポン券を郵送しています。再発行を希望される人は、健康増進課までご連絡ください。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

夏の食中毒にご注意を!

暑い夏、湿度や気温が高い季節は食中毒の原因菌が増えやすく、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O-157が発生しやすくなります。いずれも生肉に付着している可能性がある食中毒菌ですが、用心すれば十分に防ぐことができます。

▼家庭での予防のポイント

食品を購入したら肉と魚はそれぞれ分けて包みます。できれば保冷材や氷を入れて持ち帰り、すぐに冷蔵庫へしまいましょう。

冷蔵庫の中身は7割程度にすると冷却効果が高くなります。詰め込みすぎは注意です。

調理器具やふきんは清潔なものを使い、肉や魚を切ったまな板は洗った後に熱湯をかけておくのも良い方法です。

お肉を焼く際に使用する箸やトングは専用を用意し、食べる際には別のものを使いましょう。

▼十分に加熱!

ハンバーグは外側が焼けていても中は生焼けになっていることがあります。肉汁が透明になって中心部の色が変わるまで加熱すればおいしく、安全に食べられます。

▼手洗いを十分に

ハンバーグを調理する際、加熱には気をつけても、肉をこねた後の手洗いが不十分なまま、生野菜のサラダを作ってしまった、なんてことも……。

特に生肉に触れた後は、必ずせっけんで手を洗しましょう。指の間や親指もしっかり洗うことをお忘れなく。市の公式YouTubeで楽しく手洗いできる動画を公開しています。ぜひご覧ください。

▼食中毒予防の3原則

- ①菌をつけない(清潔・洗浄)
 - ②菌を増やさない(迅速・冷却)
 - ③菌をやっつける(加熱・消毒)
- しっかり守り、おいしく食べて元気に夏を過ごしましょう!

▼幸手市手洗いソング動画

Happy Hands Wash!



がんきアップメニュー



今月はカラフルピクルス
くオレンジ風味く

今月は野菜たっぷりメニューです。
暑さで食欲が落ちやすい夏にぴったりのオレンジ風味のピクルスをご紹介します。さっぱりとしたピクルスは肉料理の付け合わせ、箸休めの一品、サラダにと、色々使えますのでぜひお試しください♪

【材料】2人分

- ・きゅうり 100g ・大根 100g
- ・にんじん 100g
- ※ピクルス液～オレンジ風味～
- ・オレンジマーマレード 大さじ1・1/2
- ・白ワインビネガー 100ml (穀物酢でも可)
- ・水 100ml ・塩 小さじ1/2

【作り方】

- ①きゅうり、大根、にんじんはスティック状に切る。(皮はお好みで剥いてください。)
 - ②ボールに※を混ぜ合わせる。
 - ③タッパーに①を入れ、上から②をかけ、軽くフタをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。
 - ④粗熱をとったら、冷蔵庫に入れて一晩ねかせたらできあがり。
- ※保存期間の目安は2～3日。

(1人前 84kcal)