

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



へ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 9月14日(月)、28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 9月11日(金)
受付 ①午前9時30分、②9時50

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
か、市ホームページでご確認ください。

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
9月 8日(火) 10月 6日(火)	4か月児健康診査 令和2年3・4月生まれの児 令和2年4・5月生まれの児
9月 28日(月)	10か月児健康診査 令和元年10・11月生まれの児
9月 30日(水)	1歳6か月児健康診査 平成30年12月～平成31年1月生まれの児
9月 9日(水) 10月 7日(水)	3歳5か月児健康診査 平成29年2・3月生まれの児 平成29年3・4月生まれの児

むし歯予防教室

とき 9月24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 ②③各12人

持ち物 母子手帳

費用 500円(フッ素塗布代)

かるがも相談
「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
※日程などの詳細は、お問い合わせ
してください。

そのほか



埼玉県旧優生保護法
一時金受付・相談窓口

旧優生保護法に基づき、昭和23
年9月11日～平成8年9月25日の
間に優生手術を受けた人に一時金
が支給されます。

対象者の確認、手続きの方法な



埼玉県ホームページ
QRコード

どについては、埼玉県の健康長寿
課にお問い合わせください。
受付 午前9時～午後5時(土曜、
日曜、祝日は除く)。
問合せ 埼玉県保健医療部健康長
寿課 ☎048(831)2777・
FAX048(830)4804・
✉a3570-12@ref.sai.tama.
lg.jp

骨髄ドナーをもっと身近に！ LINEで日本骨髄バンクを友達追加しよう！

公益財団法人日本骨髄バンクでは、LINE アカウントを開設しています。
ドナーへのインタビューや助成、休暇に関する企業の情報をはじめ、新
型コロナウイルスの感染症対策などの情報を発信しています。
骨髄バンクドナー登録されている人はもちろん、骨髄ドナー登録をして
いない人でも、「友達追加」できます。

◆登録方法

登録にあたっては、自身のLINE アカウント作成が必須となります。

<手順>

下記のいずれかの手順で登録ができます。

- ①右記のQRコードを読み取り、リンク先をタップし
た後、「友だちを追加」画面で追加ボタンをタップ
- ②LINE アプリから右記QRコードを読み取り「友だち
を追加」画面で追加ボタンをタップ

※登録完了後、簡単なアンケートがあります。



日本骨髄バンク
LINE アカウント
QRコード

生活習慣病は、日々の食生活や
運動習慣を見直すことで、予防で
きます。生活習慣病を予防し、重
症化リスクも下げましょう。

▼生活習慣病を予防

9月は「健康増進普及月間」で
す。生活習慣病を理解し、健康づ
くりを実践しましょう。

予防のコツ

- ①毎日10分の運動をプラス
屋外で10分歩くと、約1000
歩になります。
- ②1日あと70gの野菜をプラス
トマトなら半分、野菜炒めなら
半皿程度です。
- ③禁煙でタバコの煙をシャットア
ウト

喫煙している人は、新型コロナ
ウイルス感染症による死亡リスク
も高いと言われています。

④健検診で定期的な健康チェック
普段の自分の身体の状態を知っ
ておくことは、感染症の予防にも
繋がります。

▼感染予防行動で活動量が低下し
がち

他者と十分な距離を保てる状況
での活動は、推奨されています。
コロナに負けない身体を作るため
にも、いつも以上にプラス10分の
運動を意識して、体力を落とさな
いように気を付けましょう。

(参考)厚生労働省「診療の手引き
第2版」

健康日本21 幸手計画 (第3次)



新型コロナウイルス感染症
重症化と生活習慣病の関係

新型コロナウイルス感染症が世
界的に流行し、半年以上が経過し
ました。ウイルスの研究が進む中
で、分かってきたことがあります。

▼重症化リスクが高い人は？

新型コロナウイルス感染症患者
の約80%は、軽症のまま治癒して
いますが、約20%の人に呼吸困難
などが現れ、約5%の人が重症と
なっています。

重症化した人の特徴を調べたと
ころ、基礎疾患を持っている人が
多いことが分かりました。

重症化しやすい基礎疾患の例

- ・糖尿病
- ・心不全
- ・高血圧
- ・がん など

※体調の変化を感じたら早めに主
治医に相談しましょう。

※処方された薬は確実に服用を。

▼重症化リスクを下げるために

重症化しやすい基礎疾患の例
は、所謂「生活習慣病」と呼ばれる
ものです。

がんきアップ メニュー



今月は
ミルクきな粉もち

今月は親子のわくわくメニューの紹介
です。

自宅にすることが多い今の時期、親子
でおやつを手作りしてみたいかです
か。今回のレシピは小さいお子さんでも
お手伝いできる部分がたくさんあります
ので、ぜひチャレンジしてみてください。

温かいままでも、冷たくしても美味し
いですよ♪

【材料】2人分

片栗粉 40g 牛乳 200ml
砂糖 大さじ2

◆ { きな粉 大さじ2
砂糖 大さじ1

【作り方】

- ①鍋に片栗粉、牛乳、砂糖の順番に入れ、
木べらでよく混ぜる。
- ②①を弱火にかけ、ゆっくり火を通し、
固まってきたら焦げつかないように鍋
の底からしっかりと混ぜる。とろとろ
とした状態になったら、火からはなす。
- ③水にぬらしたタッパーに②を流し入
れ、水でぬらした木べらで平らになら
す。冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ④③をスプーンで好きな大きさに切り分
けて器に盛りつけ、◆をまぶしたらで
き上がり。(1人前212kcal)