健康ガイド

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

〈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。
また、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。

ところ　ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき　12月7日、21日の月曜日午前9時～11時

※1人につき20分です。

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　12月25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

※体組成(筋肉量・体脂肪量など)を測定し、カラダを見える化。体内年齢もわかります。

対象　市内在住の人

定員　10人(申込み順)

▼食生活相談

とき　12月25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)

子宮頸がん予防ワクチン接種

現在、積極的な接種勧奨が差し控えられておりますが、定期予防接種を中止するものではありません。接種希望の人には予診票をお渡ししますので、予防接種の有効性および安全性、リスクについて十分に理解した上で、母子手帳を持って窓口までお越しください。

※判断材料として厚生労働省ホームページ(「厚生労働省HPV」で検索)をご活用ください。

対象　接種時に幸手市に住民登録のある小学校6年生～高校1年生に相当する年齢の女子

接種期限　16歳となる日の属する年度の3月31日まで

※高校1年生に相当する年齢の女子は、接種期限が令和2年3月31日までです。

費用　無料(幸手市の予診票使用)

※接種対象者で、市の委託医療機関で受ける場合となります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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
12月 1日(火)	4か月児健康診査 令和2年7月生まれの児
12月21日(月)	10か月児健康診査 令和2年2月生まれの児
12月 9日(水)	1歳6か月児健康診査 平成31年3・4月生まれの児
12月 2日(水)	3歳5か月児健康診査 平成29年5・6月生まれの児

※延期となっていたお子さんから順にご案内しています。人数調整の関係で予定月が前後する可能性がありますので、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

スリムUP運動教室

ウォーキングや筋トレの基本を学び、効果的に体をスリムアップするコツを身につける教室です。運動習慣を身につけ、免疫力を高め感染症に負けないカラダをつくりましょう!

とき　12月16日から2月17日までの毎週水曜日(12月30日、1月6日は除く)午前9時30分～11時30分(全8回)

ところ　ウェルス幸手トレーニング室

対象　市内在住の20歳以上の人

定員　20人(申込み順)

持ち物　タオル、飲み物、室内・屋外用運動靴、マスク

申込み　電話で健康増進課へ

※運動に制限のある人は、主治医に許可を受けた上でお申し込みください。

感染リスクが高まる「5つの場面」

新型コロナウイルス感染症は、屋外での散歩や十分な換気がされている公共交通機関において、感染リスクは限定的です。

その一方で感染リスクが高まる「5つの場面」があります。

◆　◆　◆

▼大人数や長時間におよぶ飲食

例えば、5人以上の飲食では、大声になり、飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まります。

▼マスクなしでの会話

マスクをせずに、近い距離で会話をすると、飛沫感染やマイクロ飛沫感染リスクが高まります。実際に、マスクなしでのカラオケなどで感染が確認されています。

▼飲酒を伴う懇親会など

飲酒の影響で、気分が高揚し、注意力が低下してしまいます。また、聴力が鈍麻し、大きな声になりやすいです。

▼狭い空間での共同生活

狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります。

▼居場所の切り替わり

仕事で、休憩時間に入ったときなど居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、マスクなしでの近距離会話になってしまう場合もあります。

◆　◆　◆

★守ってほしいこと

- マスク着用、三密回避、換気
- 集まりは、少人数で短時間
- 会話はできるだけ静かに
- 手洗い、アルコール消毒の徹底

感染対策をしながら、生活や会食を楽しみ、よい新年をお迎えください。

冬休み親子クッキング

▼お家で料理にチャレンジ!

今年はお家に、料理セット(無料)を郵送します。

小学生のみなさん!冬休みは料理セットを使って、料理にチャレンジしてみてくださいね!

各家庭で調理し、その様子を写真に撮って、メールや郵送で送ってください。市ホームページでその様子を紹介します♪

対象　市内在住の小学生と保護者

定員　20組(先着順)

料理セット　プリンキット、バンダナ、おやこの食育教室テキスト(レシピ)など

申込み　12月7日(火)から、電話または窓口へ

主催　幸手市食生活改善推進員協議会

発熱などの症状がある場合の受診方法が変わります

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ両方の診療・検査ができる病院を確認できるようになりました。発熱などの症状がある場合は、事前に必ず予約の上、受診してください。

①県ホームページで「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先、受付時間などを確認

診療・検査医療機関はこちら▶

★ホームページが見られない、近くの医療機関が分からない場合…

埼玉県受診・相談センター／☎048-762-8026、FAX048-816-5801
月曜～土曜日、祝日午前9時～午後5時30分

県民サポートセンター／☎0570-783-770
24時間、土曜・日曜・祝日も受付

どちらかにお問い合わせください。

②連絡・予約

感染防止のため、受診前に必ず予約の連絡。

③診療・検査医療機関を受診

医師の判断で、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査などを実施します。

今年の冬は…
新型コロナウイルス感染症対策とインフルエンザ対策を!

病気知らずの冬を!
うがい・手洗い
かからないことが大切です!
マスク着用 3密を避ける
予防接種
適度な運動
十分な睡眠・休養 バランスの良い食事

げんきアップメニュー

今月は

こんにゃくと人参のゴマみそ炒め

今月はかみかみメニューの紹介です。しっかり噛んで食べることで唾液の分泌の向上や脳の働きを高めると言われています。慌ただしくなる時期ですが、ゆっくりよく噛んで食べることを意識するため、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

〔材料〕2人分

にんじん	50g	こんにゃく	100g
油	小さじ1/2	酒	小さじ1/2
みそ	小さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2	すりごま	大さじ1/2

〔作り方〕

①にんじんを5㎜厚の細切りにする。耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジで2分ほど温める。

②こんにゃくは7㎜厚さに細切りにする。鍋にお湯を沸かし、下ゆでをしてアクをとる。ザルにあけ水気をきる。

③酒、みそ、しょうゆ、砂糖、すりごまを混ぜ合わせる。

④フライパンで油を熱し、こんにゃくを炒める。

⑤油がこんにゃく全体にからんだら、にんじんを加え炒める。

⑥③で準備した調味料を回し入れ、全体を炒め合わせたら完成。

(1人前44kcal)