



健康増進課から



※各事業参加時のお願い

マスク着用にご協力ください。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。

2歳未満の子どもは、窒息の恐れがあるためマスクはしないでください。

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。

場所 ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

日時 2月8日(月)、22日(月)午前9時～11時

※1人につき20分。

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

日時 2月19日(金)①午前9時30分から、②9時50分から、③10時10分から、④10時30分から、⑤10時50分から

内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明や体組成の実施など

※全身・部位別の体組成(筋肉量・体脂肪量など)が計測できます。

対象 市内在住の人

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

日時 2月19日(金)①午前9時15分から、②10時15分から、③午後1時15分から

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

場所 ウェルス幸手検診ホール

※対象児には、個別通知をします。

日程	健診対象者の目安
2月 9日(火) 3月 2日(火)	▼4か月児健康診査 令和2年9月生まれの児 令和2年10月生まれの児
2月 15日(月)	▼10か月児健康診査 令和2年4月生まれの児
2月 10日(水)	▼1歳6か月児健康診査 令和元年6月中旬～7月中旬生まれの児
2月 24日(水) 3月 3日(水)	▼3歳5か月児健康診査 平成29年8月中旬～9月中旬生まれの児 平成29年9月中旬～10月中旬生まれの児

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

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。

対象 就学前の幼児と保護者

相談者 臨床心理士

※詳細はお問い合わせください。

愛の献血

日時 2月11日(木・祝)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

場所 エムスタウン幸手

※献血カードをご持参ください。日時が変更となる場合があります。

母子保健推進員募集

対象 助産師または保健師、看護師の資格を有し、母子保健に興味のある人

内容 新生児・乳児の訪問指導(児の体重測定、育児相談など)

勤務日数 月3～5件程度の訪問

委嘱期間 2年

募集人員 若干名

申込み 3月19日(金)までに健康増進課へ電話

喫煙と新型コロナウイルス感染症

▼喫煙によって感染・重症化するリスクが高まる

新型コロナウイルス重症化のリスクとなる基礎疾患の一つとされる慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、喫煙が主な原因。喫煙者(加熱式たばこおよびニコチン含有電子たばこ利用者含む)の多くが、気づかぬままCOPDにかかっている可能性があります。最近の研究では喫煙者が新型コロナウイルスにかかった場合、重症化するリスクが1.5倍から2倍高まるとの報告があります。

感染・重症化のリスクは受動喫煙によっても高まることが分かっています。これを機に、禁煙を始めてみませんか。

▼禁煙を始める

自身で禁煙に取り組む

①禁煙日を決める

会議や試験、予定のある週を避け、週末や休暇を利用して始めてみましょう。

②喫煙道具を片付ける

③離脱症状に備える

禁煙開始から、3～5日が最も強く離脱症状が現れ、徐々に軽減します。

★離脱症状とは…

イライラする、集中力が続かない、口寂しいなど

★離脱症状が現れたとき…

ガムや飴・冷たい水を口にする、歯磨きをする、深呼吸をする、散歩などをしてみましょう

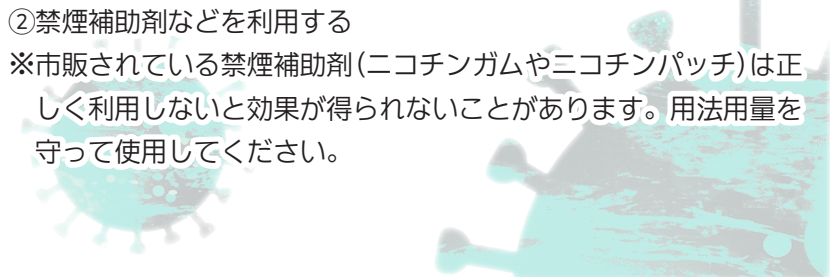
サポーターの力を借りる

①禁煙外来の利用

「埼玉県 禁煙治療 医療機関」で検索し、対象医療機関を受診

②禁煙補助剤などを利用する

※市販されている禁煙補助剤(ニコチンガムやニコチンパッチ)は正しく利用しないと効果が得られないことがあります。用法用量を守って使用してください。



▼食物繊維・イソフラボン

キノコや野菜類のように、大豆は食物繊維を多く含んでいます。そのため、食事による血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。

また、大豆胚芽に含まれるイソフラボンは、女性ホルモン(エストロゲン)に似た構造で、肌のハリや髪のツヤ、美しさを保つ効果があります。さらに、悪玉コレステロールの低下や、がんリスクの減少が期待できることも分かっています。

「天然のサプリメント」のように栄養価が高い大豆。風習を大切にしながら、いま一度、食事を始め、日頃の生活習慣を振り返り、健康長寿をめざしましょう！

がんきアップメニュー



長ねぎはさみ焼き

今月は

今月は骨粗しょう症予防メニューの紹介です。今回使う厚揚げはカルシウムを手軽に摂取できる食材です。

骨粗しょう症予防のためにも厚揚げ等の大豆製品を積極的に日常の食事に取り入れていきましょう。

【材料】2人分

厚揚げ 150g
長ねぎ 20g
かつお節 大さじ 1/2
みりん 小さじ 1/2
みそ 小さじ 1
ピザ用チーズ 10g

【作り方】

- ①厚揚げは2等分に切り、間に切り込みを入れる。
- ②長ねぎはみじん切りにし、かつお節、みそ、みりんと混ぜ合わせる。
- ③厚揚げの切り込みに②をはさみ、上にチーズをのせる。
- ④オーブントースターまたはグリルで7～8分焼く。
- ⑤半分に切って盛り付けて完成。

(1人前 143kcal カルシウム 218mg)

健康日本21 幸手計画 (第3次)



節分で体の中も「福は内！」大豆パワーで健康に

2月に入るとすぐに「節分」。節分は、立春の前日のことで、季節の変わり目に生じる邪気を払い、福を呼び込み、健康な1年を過ごすために行う行事です。今回は、節分の風習を楽しみつつ、豆まきに使われる大豆パワーを知って、健康に役立てましょう。

大豆は、「畑の肉」といわれるように、豆類の中でもタンパク質が多いほか、カルシウム、食物繊維、イソフラボンなどの栄養も豊富です。みなさんは、豆腐、納豆、おから、枝豆などの大豆食品を毎日食べていますか？

▼カルシウム

1日のカルシウム摂取量は約600mgとされています。しかし、日本人は摂取量が不足しており、不足すると骨粗しょう症