

健康増進課から



▼各事業参加時のお願
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 3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 3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)

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
3月 2日(火)	▼4か月児健康診査 令和2年10月生まれの児
3月 15日(月)	▼10か月児健康診査 令和2年5月生まれの児
3月 10日(水)	▼1歳6か月児健康診査 令和元年7月下旬～8月生まれの児
3月 3日(水)	▼3歳5か月児健康診査 平成29年9月中旬～10月生まれの児

▼成人健康相談
日時 3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)

乳幼児発達相談

ハイハイしない、落ち着きがない、ことが遅いなど、気軽に相談ください。
対象 成長発達に不安や心配事がある乳幼児(未就学児)と保護者
内容 小児科医の診察、理学療法士、作業療法士による個別相談

おし歯予防教室

※歯みがきをしてきてください。
場所 ウェルス幸手検診ホール
▼6か月児からの歯みがき相談
日時 3月25日(木)①午後2時から、②2時15分から
対象 6か月児～1歳児
定員 各2人(申込み順)
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
日時 3月25日(木)午後1時30分から
対象 2歳児以上の未就学児
定員 4人(申込み順)
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
日時 3月25日(木)①午後2時から、②2時30分から、③3時から
対象 2歳6か月児以上の未就学児
定員 ①6人、②③各12人
費用 500円(フッ素塗布代)
持ち物 母子手帳

▼愛の献血
日時 3月30日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時
場所 ジョイフル本田幸手店
※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。

そのほか



▼施行日 令和3年4月1日
他人に受動喫煙を生じさせないことが県民の責務となるほか、既存特定飲食提供施設(※)が喫煙可能室を設置するには、健康増進法の要件に加え、従業員がいない場合または全ての従業員から承諾を得た場合に限り、法に基づき喫煙可能室を設置した場合は、法に基づき届出のほか、条例に基づく届出を管轄保健所に提出してください。
※令和2年4月1日時点で、既に営業している資本金または出資の総額が5千万円以下で客席面積が100㎡以下の飲食店。
問合せ 埼玉県健康長寿課 ☎048(830)3582

がんきアップメニュー



3月になり、辺りを見回すと少しずつ春の訪れも感じられるようになってと思います。旬の食材「菜の花」をいただくことで、食卓から春を感じてみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分(1人前 121kcal)
菜の花 150g 鶏ひき肉 60g
サラダ油 小さじ1/2
酒 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
(水溶き片栗粉)
片栗粉 小さじ1 水 大さじ1

【作り方】
①耐熱皿に菜の花を入れ、ラップをして2～3分加熱をする。
②鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を加えて中火で炒め、そぼろ状にする。
③②に、酒・みりん・しょうゆを加え、2～3分中火にかける。
④片栗粉を水で溶いて水溶き片栗粉を作り、③に少しずつ回し入れ、全体にとろみがついたら火を消す。とろみのつけ方はお好みで構いません。
⑤菜の花は水気を絞り食べやすい大きさに切ってお皿に盛る。
⑥盛り付けた菜の花の上にそぼろあんをかけて完成。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

「なんとなく不安を感じていませんか？」

▼生活の変化から
コロナ禍で生活様式が変わる中、令和2年7月から自殺者数も増加傾向にあります。
新たなストレスに直面し、身近で困っている人はいませんか？

▼気づきからの勇気
もし、身近な人に眠れない、食欲がない、口数が少なくなっただなどの「いつもとは違う変化」があれば、一歩勇気を出してあなたが心配していることを伝えましょう。そして、その人の気持ちを尊重し、相手を責めたり、否定したり、安易に励ましたりせずに相手の話に耳を傾けましょう。

気持ちを聞いてもらえるだけでストレスが軽減する場合もありますが、心配事に何らかの支援を必要としている場合は、市

の各種相談(19ページ)や厚生労働省ホームページ「まもろうよこころ」に掲載されている電話・SNS相談などを利用しましょう。

▼スモールステップで
自殺は、問題が複雑になったり、重なりつつ深くなっていく時に起こるとされています。その要因は、失業、生活苦、仕事の疲れ、人間関係の問題、病気の悩み、家族関係などさまざまです。

少しでも心配事を減らせば、何か良い解決策が見つかるかもしれません。
また、少しの時間で取り組めるリラクゼーション法もぜひ試してみてください。

①目を閉じる。
②自分の呼吸を意識する。
③吐く呼吸に合わせて体の力を抜く。(①～③を気持ちが悪くまで繰り返す)

▼誰もが経験
不安で睡眠・休息が十分に取れないことがあるかと思えます。不安な気持ちが大きくなると冷静に判断できなくなり、とにかく一人で抱え込まないことが大切です。