



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

▼乳幼児健康相談

日時 5月18日(火)、25日(火)、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 5月20日(木) 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、健診結果の説明や体組成測定の実施など
※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 各時間帯2人(申込み順)

▼食生活相談

日時 5月20日(木) ①午前9時15分から、②10時15分から、③11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

▼4か月児健康診査

日時 5月11日(火)

場所 ウェルス幸手検診ホール

内容 内科診察、身体測定、育児相談、栄養相談など

対象 令和2年12月生まれの児

※対象児には個別通知を行います。

※5月は10か月・1歳6か月・3歳5か月健康診査の開催はありません。

※健診日程などは変更となる場合がありますので、市ホームページもしくは個別通知をご確認ください。

愛の献血

日時 ①5月1日(土)午前10時～正午、午後1時15分～4時、②5月17日(月)午後1時30分～4時、③5月18日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、④5月25日(火)午前9時～11時45分、午後1時～4時

場所 ①エムスタウン幸手、②埼玉みずほ農協本店、③幸手市役所、④ジョイフル本田幸手店

※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。

パパママ教室

場所 ウェルス幸手

対象 市内在住で、出産予定日がおおむね令和3年7～10月の妊婦とその夫・ご家族

日時	内容
5月20日(木) 午後1時30分～2時30分	お産の準備と妊婦体操 ●保育あり
5月27日(木) 午後1時30分～2時30分	・歯科検診 ・妊娠、出産、子育て期のお役立ち情報 ・希望者への栄養相談 ●保育あり
6月3日(木) 午後1時30分～2時30分	産婦人科医のお話 ●保育あり
6月6日(日) 1部：午前9時～10時30分 2部：午前11時～正午	赤ちゃんのおふろ実習

※保育希望の人は教室13日前までに必ずご予約ください。保育なしの予約は前日まで受け付けております。

※パパママ教室は年3回あります。都合が合わない場合は、ご相談ください。また、全日程参加ができない場合でも予約を受け付けています。

※予約制となっています。健康増進課へお電話ください。

新生児聴覚スクリーニング検査助成

4月1日から新生児聴覚スクリーニング検査の助成が開始されています。

生まれて間もない赤ちゃんを対象とした「耳の聞こえ」の検査です。初回検査のうち自動ABR検査の場合5000円、OAE検査の場合3000円を上限に助成されます。

母子健康手帳交付時に配布された助成券を検査時に出産をした医療機関など(委託契約医療機関)へ提出ください。

出産した医療機関などで助成券の使用ができない場合は、申請することで助成が受けられます。ご相談ください。

2歳半からのフッ素塗布

日時 5月13日(木) ①午後2時から、②2時30分から、③3時から

場所 ウェルス幸手

内容 歯科健診・フッ素塗布

対象 2歳6か月児・未就学児



今月は 鯉のぼりいなり

今月は親子のわくわくメニューの紹介です。5月5日は「こどもの日」「端午の節句(たんごのせっく)」です。お子さんと一緒に鯉のぼりいなりを作って、お祝いを楽しんでみませんか♪飾りつけの具材をハムや錦糸卵にアレンジもすることも可能です。

【材料】2人分(いなり4個分) (1人前 393Kcal)

- 炊きたてのごはん 320g
- すし酢 大さじ2
- 味つきいなり揚げ 4枚
- マヨネーズ 小さじ1
- きゅうり 1/4本
- かに風味かまぼこ 4本
- スライスチーズ 適量
- のり 適量

【作り方】

- 炊きたてのごはんにすし酢を混ぜる。
- きゅうりは薄く半月切りにし、カニ風味かまぼこは1本を輪切りで3等分に切る。
- 味つきいなり揚げの口を開き、①を約80gずつ詰める。口を上にしてマヨネーズを塗り、②でこいのぼりの鱗のように飾る。チーズとのりで目を付けたりできあがり。

そのほか



小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付開始

対象 現在、受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の人の保護者

期間 6月14日(月)～7月30日(金)

※土曜・日曜・祝日は除く。

場所 幸手保健所

必要書類 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書など

※お持ちの受給者証に記載の住所地在管轄する保健所から、申請に必要な書類が郵送されます。

※医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)11101

健康日本21 幸手計画 (第3次)

5月5日はこどもの日

こどもの日には「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日という意が込められています。

改めて我が子の健康について考えたとき、睡眠時間は切っても切り離せません。しかし、最近自宅時間が増えたことなどが原因で、寝る時間に悩まれている保護者も多いのではないのでしょうか?

いろいろな対策はありますが、ぜひ実践していただきたいのは「生活をルーチン化すること」。

人間は先が予測できないことにストレスを感じます。私たちがコロナ禍で先が見えない不安を感じるように、こどもたちもこれから起こる出来事が予測できないことに不安を感じます。その不安が「いやだ」「やりたくない」という感情として表れるのです。

寝る直前の生活を見直すことは

大切といわれています。「本を読むことを習慣化する」「寝る30分前から部屋を少し暗くする」などがあります。それとともに有効なのは「決まった時間に行動をする」ことです。

よく保護者から「保育所ではできるのに…」との声を聞くことがあります。保育所の生活は時間で行動することが決まっているため、こどもにとって「安心できる仕組み」になっているのです。

保育所などと同様に、家庭でも一日の行動をルーチン化した対応に変えてみることでスムーズに生活ができ、そして寝るタイミングをこどもが理解することで寝入りがよくなります。

家庭では時間を決めて行動することはかなり労力が要りますが、まずは「ルーチンを守る」ことから始めてみてはいかがでしょうか。忙しさの中で入浴と夕食のタイミングが前後したり、いつもやっていないことをしたりしていませんか?

今年のこどもの日は、家族の生活の見直しからスタートしてみましよう!

