

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 ウエルス幸手

▼乳幼児健康相談
日時 6月15日(火)、23日(水)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 6月11日(金)①9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、健康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 6月11日(金)①午前9時15分から、②午前10時15分から、③午前11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 ウエルス幸手検診ホール
※対象児には個別通知を行います。

日時	検診および対象児
6月8日(火)	4か月児健康診査 令和3年1月生まれの子
7月6日(火)	4か月児健康診査 令和3年2月生まれの子
6月21日(月)	10か月児健康診査 令和2年7月中旬～8月生まれの子
6月16日(水)	1歳6か月児健康診査 令和元年10月中旬～11月下旬生まれの子
6月9日(水)	3歳5か月児健康診査 平成29年11月下旬～平成30年1月上旬生まれの子

※健診日程などは変更となる場合があります。
内容 内科診察、身体測定、育児相談、栄養相談など

愛の献血

日時 6月29日(火)①午前9時30分～11時45分、②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。

かるがも相談

「気になる癖がある」「関わり方がうまくいかない」「幼稚園などの集団生活でうまく対応できない」など、お子さんのことで気になることや、お子さんへの関わり方に困っているなどの相談に臨床心理士が相談に応じます。
対象者 乳幼児(未就学児)と保護者
費用 無料

子どもの発達相談

お子さんの発達に関しての相談事業を行っています。
ハイハイしない、なかなか歩かない、落ち着きがない、こだわりがある、ことが遅い、「コミュニケーションがうまくとれない」など、ありましたらご相談ください。

対象者 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、言語聴覚士による個別相談

歯と口の健康週間

6月4日(金)～10日(木)は「歯と口の健康週間」です。市内の小学生から募集した啓発標語を、6月4日(金)から約1か月間幸手市のホームページにて掲示します。ぜひご覧ください。

そのほか



不正大麻・けし撲滅運動
5月1日～6月30日は「不正大麻・けし撲滅運動期間」です。大麻の使用は有害で、不正栽培・所持は犯罪です。また、「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。
正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、最寄りの県保健所までご連絡ください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101

歯科訪問診療(往診)を行っています

幸手市歯科医師会では、訪問診療に必要な専用機材を整え、通院困難な状態にある人などへの訪問診療を実施しています。

また、通院が困難な人へ「歯科医師のご紹介」、歯や口の中のことでお悩みの人へ「相談窓口」の設置をしていますので、ぜひご利用ください。

【相談窓口】
大宮歯科医院 ☎(43)0485
健康増進課 ☎(42)8421

※下記の歯科医院に直接申し込むこともできます。

新井歯科医院 ☎(48)2613	昆歯科医院 ☎(42)7480
出井歯科医院 ☎(42)0902	佐伯歯科クリニック ☎(44)1818
岩上歯科医院 ☎(43)3839	さくら矯正歯科 ☎(43)1553
梅本歯科医院 ☎(43)6200	高柳歯科医院 ☎(42)0270
遠藤歯科医院 ☎(43)5288	玉木歯科医院 ☎(42)8885
大宮歯科医院 ☎(43)0485	戸川歯科医院 ☎(42)7452
柿沼歯科医院 ☎(42)0579	永井歯科医院 ☎(43)5171
苦瀬歯科医院 ☎(43)6116	那須歯科医院 ☎(43)4570
グリーン歯科医院 ☎(44)1750	堀中歯科医院 ☎(44)0916
小林歯科医院 ☎(42)8181	みつば歯科インズ 幸手 ☎(40)3283
駒橋歯科医院 ☎(42)0271	宮田歯科医院 ☎(43)6333
小森谷歯科医院 ☎(43)0888	

※詳しくは幸手市歯科医師会ホームページ (<http://www.satte-dental.jp/>) へ

がんきアップ



今月はかみかみメニューの紹介です。よく噛んで食べることは生活習慣病予防のためにも大切です。

今回のメニューは異なる硬さの食材と一緒に食べることで、咀嚼を促すメニューとなっています。ゆっくりよく噛んで味わってお召し上がりください。

- 【材料】2人分 (1人前 226kcal)
牛薄切り肉 150g
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
貝割れ菜 1/2わ(25g)
大根 100g
青じその葉 4枚
サラダ油 大さじ1/2

- 【作り方】
①牛肉は一口大に切り、しょうゆ・みりんの調味料をふりかけよくもみこむ。
②貝割れ菜は根元を切り落とす。大根は4cmの長さの千切りにし、ボールに入れ貝割れ菜と和える。
③フライパンにサラダ油を熱し、①の牛肉を入れて中火で焼く。
④器に②を盛り付けその上に牛肉をのせて、青じその葉を添える。食べるときに青じその上に野菜と牛肉をのせ巻いて食べるとおいしいです。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

口腔機能の維持・向上で お口の健康アップ!

食べることは、生きるための基本です。

「口から食べ物を取り込み、よく咀嚼し、飲み込むこと」は、大切です。口腔機能が正しく機能していないと食べ物がのどにつまり、とても危険です。
みなさんは、オーラルフレイルという言葉を知っていますか?

オーラルフレイルとは、「オーラルII」の「フレイルII」虚弱」という意味で、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどによる口の衰えのことです。症状として、硬いものが食べにくい、汁物でむせる、食事の時間が長くなったなどが挙げられます。オーラルフレイルは、口の周りの筋肉を鍛えることで健康な状態に戻すことができます。そこで、簡単にオーラルフレイルを予防することができる口腔の体操をご紹介します。口を大きく「あ・い・う・え・お」と動かします。この体操をすることで、唇や頬、口の周りや舌の筋力がアップし、口腔の機能が高まります。それにより、唾液がよく出るようになり舌が滑らかに動き、食べ物飲み込みやすくなります。



また、歯の定期的なメンテナンスにより、歯を一本でも多く残すことが大切です。

80歳になっても20本以上自分の歯を保つことで満足できる食生活を送ることができると言われています。8020(80歳で自分の歯を20本以上)を目標に生活してみたいかがですか。そして、日頃からよく噛んで食事することを心がけ、健やかに長生きを目指しましょう。