

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

▼乳幼児健康相談

日時 7月13日(火)、27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 7月16日(金) 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・体脂肪量等)が計測できます。

対象 市内在住の人
定員 各時間2人(申込み順)
▼食生活相談

予防接種はお済みですか

▼子どもの予防接種

まだ接種をしていない人は、夏休みの機会を利用するなど、体調の良いときにぜひ接種しましょう。

※費用は無料です。

※接種の前には、必ず母子手帳で接種歴を確認してください。

※予防接種がない人は、母子手帳を持参し健康増進課窓口までお越しください。

①麻しん(はしか)・風しん 第1期
対象者…1～2歳になる前日まで

②水痘(水ぼうそう)

対象者…1～3歳になる前日まで

※①、②については、生後1か月の時に冊子にて予防接種を送付しています。

③麻しん(はしか)・風しん 第2期

対象者…平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ(年長児)

④二種混合



今月は
ミルクスープ
スパゲッティ

今月は骨粗しょう症予防メニューの紹介です。骨粗しょう症予防のためには、1日700～800mgのカルシウムを摂取することが必要です。

今回のメニューは1日分のカルシウムを含むと共に、骨形成を助ける食材を取り入れたメニューとなっています。

【材料】2人分 (1人前 690Kcal) (カルシウム 717mg)

スパゲッティ 2束(200g)
干しエビ 大さじ2
ぬるま湯 1カップ
トマト 1個(150g)
ブロッコリー 1/4房(50g)
牛乳 400ml
味噌 大さじ1と1/2
塩こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ2

【作り方】

- ①ボールに干しエビ、ぬるま湯を入れ20分置く。(③で、戻し汁ごと鍋に入れるので、ざるにはあけなくてよい。)
- ②ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れて、水(大さじ2)を振り、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(600w・30秒)
- ③1cm角に切ったトマト、戻したエビ、エビの戻し汁、牛乳、味噌、塩こしょうを鍋に入れ、中火で5分加熱する。
- ④深めの鍋にお湯を沸かし、塩をひとつまみいれて、スパゲッティを7分ゆでる。
- ⑤スパゲッティを皿に盛り、③をかける。
- ⑥ブロッコリーを飾る。
- ⑦オリーブオイルを回しかける。

日時 7月16日(金) 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1人(申込み順)

愛の献血

日時 7月10日(土) 午前10時～正午、午後1時15分～4時
場所 エムズタウン幸手

※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。

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行います。

日時	検診および対象児
7月 6日(火)	4か月児健康診査 令和3年2月生まれの児
7月14日(水)	3歳5か月児健康診査 平成30年1月上旬～平成30年2月上旬生まれの児
7月28日(水) (北公民館)	1歳6か月児健康診査 令和元年11月中旬～12月中旬生まれの児
8月 3日(火)	4か月児健康診査 令和3年3月生まれの児
8月 4日(水)	3歳5か月児健康診査 平成30年2月上旬～平成30年3月中旬生まれの児

内容 内科診察、身体測定、育児相談、栄養相談など

※健診日程などは変更となる場合があります。市ホームページもしくは個別通知をご確認ください。
※10か月児健康診査の開催はありません。

レディース集団検診

日時 8月24日(火)、9月5日(日)、10月29日(金)、11月29日(月)、12月15日(水)、令和4年1月30日(日)、2月15日(火)、28日(月)

受付 ①午後0時30分、②0時45分、③1時、④1時15分、⑤1時30分、⑥1時45分、⑦2時、⑧2時15分、⑨2時30分、⑩2時45分

※受付時間の①～⑦は乳がん検診、④～⑩は子宮頸がん検診です。

場所 ウェルス幸手検診ホール

対象者 乳がん検診(40歳以上の偶数年齢の女性)、子宮頸がん検診(20～39歳および40歳以上の偶数年齢の女性)
※令和3年4月1日現在。

費用 乳がん検診 1500円(40歳代) 1300円(50歳代)
子宮頸がん検診 900円

申込み 電話またはインターネット

※定員になっている場合もありますのでご了承ください。

その他各種集団健(検)診の実施日程について

集団健(検)診(特定健診・高齢者健診・住民健診・胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診など)の日程については、現在調整中です。広報さつて8月号でご案内いたします。

な接種年齢は小学校4年生

※平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人は9歳～13歳になる前日において、第1期末接種分の接種が可能です。

・日本脳炎(特例対象者)

対象者…平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人で20歳になる前日まで

※高校3年生になる4月上旬に予防接種を送付しています。

▼大人の予防接種

風しん抗体検査・予防接種

①昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性

抗体検査の結果、抗体が十分でない人は、早めに予防接種を受けましょう。

②昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

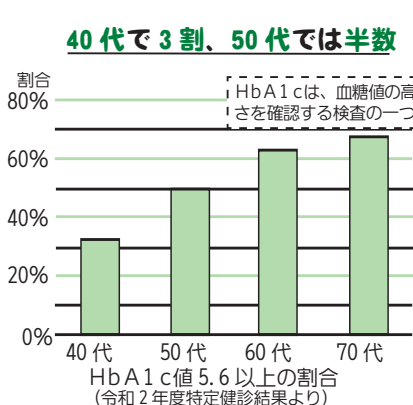
令和元年度にクーポン券を郵送しています。再発行を希望される人は、健康増進課までご連絡ください。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

幸手市民は

糖尿病になる人が多い!?
予防のために今できること

幸手市民は糖尿病予備群が多いことをご存じですか。



▼50歳代では約半数が糖尿病予備群という結果に

右の図は、昨年度幸手市の特定健康診査を受診した人の血液検査データ(抜粋)です。

HbA1cは、糖尿病のリスク判定をするために用いるもので、5.6以下が正常値とされており、数

字が大きくなるほどリスクが高くなります。昨年度受診者の数値を見ると、5.6以上だった人の割合が50歳代で約半数、60歳代では6割以上にのぼることが分かります。これは、埼玉県内の割合と比較しても、とても高い数字です。

▼糖尿病は実はとても怖い病気

血管内が糖分でいっぱいになってしまつと、血管がどんどん傷ついていきます。血管が傷つくことで網膜症や腎臓病などを引き起こします。長い間、高血糖状態に慣れた体は自力で元の状態に戻れなくなつてしまつため、とても危険です。

▼まずは自分の血液検査データを確認すること

40歳以上の人であれば特定健康診査で調べることができます。詳しくは保険証にある保険者へご確認ください。幸手市国民健康保険にご加入の人は個別検診が始まっています。集団健診の日程は広報さつて8月号にてご案内する予定です。

▼糖尿病は予防ができる病気

糖尿病予防のためには、バランスの良い食事や運動習慣に気を付けていくことが大切です。健診で数値が高い場合には、市の管理栄養士や保健師と一緒に改善方法を考えていきます。ぜひ、一緒に取り組みましょう。