

## 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、体調不良の人は参加をお控えください。  
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 8月10日(火)、17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 8月26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 8月26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

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
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23日(月)	10か月児健康診査 令和2年9月～10月中旬生まれの児
8月18日(水)	1歳6か月児健康診査 令和元年12月中旬～1月下旬生まれの児
8月 4日(水)	3歳5か月児健康診査 平成30年2月上旬～3月中旬生まれの児

## 愛の献血

日時 8月17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  
※献血カードをお持ちください。  
※都合により日時が変更となる場合があります。

## 子どもの発達相談

お子さんの発達に関する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、ことばが遅い、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 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  
費用 無料  
※電話などで、まずご相談ください。

## 2歳半からのフッ素塗布

日時 8月26日(木)①午後2時から、②2時30分から、③3時から  
場所 ウェルス幸手検診ホール  
対象 2歳半～未就学児  
※初回の人または前回のフッ素塗布から4か月以上経っている人。  
定員 各時間帯12人(予約制)  
持ち物 母子手帳  
費用 500円  
※予約制です。  
※歯みがきをしてお越しください。

## 農薬は適正に使用しましょう

農薬を使用する際は、使用方法や注意事項を厳守し、散布区域外に飛散しないよう十分注意してください。できるだけ農薬以外の除去方法を検討し、やむを得ず農薬を散布するときは、事前に周辺住民や施設利用者などに周知するとともに風向きなどに十分注意して、事故防止に努めてください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101

## がんワンストップ電話相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による電話相談会を開催します。

■日時  
月2回、午後6時15分～8時30分(最終受付 午後8時)  
※事前予約制

8月	6日(金)、25日(水)	12月	7日(火)、23日(木)
9月	9日(木)、22日(水)	1月	7日(金)、21日(金)
10月	8日(金)、19日(火)	2月	8日(火)、21日(月)
11月	8日(月)、24日(水)	3月	9日(水)、22日(火)

- 対象  
県内在住または在勤する就労中のがん患者の人  
※休職中の人も含む。
- 費用  
無料
- 申込み  
電話、メールまたは県ホームページにて県疾病対策課へ事前にお申し込みください。  
☎048(830)3651 ✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp
- 相談対応職種  
看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員など
- その他  
相談は電話で1回につき30分までとなっています。詳しくは県ホームページをご確認ください。

埼玉県 がんワンストップ

検索



## がんきアップメニュー



今月は野菜たっぷり豚丼

今月は親子のわくわくメニューの紹介です。今回のメニューは一品で肉や野菜も一緒にとることができます。夏休みを利用してお子さんやお孫さんとぜひ一緒に調理してお召し上がりください。

【材料】2人分 (1人前 530Kcal)  
ごはん 300g しょうゆ 大さじ1  
キャベツ 80g みりん 大さじ1  
コーン 20g 豚薄切り肉 120g  
バター 10g (下味用)  
ミニトマト 2個 しょうゆ 大さじ1/2  
たまねぎ 60g 酒 小さじ1  
サラダ油 大さじ1 白すりごま 少々

- 【作り方】
- ①ご飯を1合または2合炊く。
  - ②キャベツはせん切り、ミニトマトは半分、玉ねぎは薄切り、豚薄切り肉は4～5cm幅に切る。
  - ③耐熱容器にキャベツ、コーン、バターを入れラップをかけ、600wで5分温め、全体を混ぜ合わせる。
  - ④ポリ袋に豚薄切り肉、下味用調味料を入れ、30秒ほどみこんで下味をつける。
  - ⑤フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、強火で豚肉を炒める。火が通ったら玉ねぎも加えてさらに炒め、しんなりしたら、しょうゆ、みりんを加えて中火で5分ほど煮る。
  - ⑥器にご飯を盛り、キャベツ、コーンを乗せ、その上に⑤を乗せ、ミニトマトを飾り、白すりごまをちらし完成。



②菌を増やさない  
スーパーなどで肉や魚を購入したら、氷や保冷剤と一緒に持ち帰ることを心がけ、家に着いたらすぐに冷蔵庫へしまいましょう。冷蔵庫内の容量は、7～8割にすることでしっかりと保冷機能が発揮されます。詰め込みすぎは保冷効果が下がってしまつたため、注意が必要です。

③菌をやっつける  
食中毒になる要因の一つに生焼けがあります。肉の場合は、肉汁が透明であるか、中心部分の色が変わっているか確認することが大切です。

また、使い終わったまな板や包丁は洗浄後、熱湯で殺菌処理することも予防に効果的です。

3原則をしっかり守り、美味しく食べて元気に夏を過ごしましょう。

## 健康日本21 幸手計画 (第3次)

### 夏の食中毒にご注意を!

湿度が高くなる梅雨の時期から夏場にかけては、食中毒の発生が増加します。食中毒の原因菌として、腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、O-157などがあります。細菌の多くは、温度と湿度が高い環境を好むため、注意が必要です。

### ▼食中毒の3原則

- ①菌をつけない  
調理の前後に、石けんでしっかりと手を洗きましょう。手を清潔に保つことは食中毒のリスクを下げる効果があります。
- ②菌を増やさない  
また、ふきんやタオル類は菌が増えやすいため清潔なものを使用しましょう。
- ③菌をやっつける  
肉や魚を調理するときを使う箸やトング、まな板は専用のものとし、食事に使う箸やフォークとは別のものを用いるように