



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 10月5日(火)、19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 10月22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 10月22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 各時間帯1人(申込み順)

パパママ教室

場所 ウェルス幸手

対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね令和3年11月～令和4年2月の人とその夫・ご家族

日時	内容
10月7日(木) 午後1時30分～2時30分	・歯科医師のお話と歯科健診 ・妊婦さんの食生活 ●保育あり
10月14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
10月17日(日) 1部：午前9時30分～10時30分 2部：午前11時～正午	赤ちゃんのおふろ実習

※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。

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
10月12日(火)	4か月児健康診査 令和3年5月生まれの子
10月25日(月)	10か月児健康診査 令和2年11月下旬～12月下旬生まれの子
10月20日(水)	3歳5か月児健康診査 平成30年5月～6月上旬生まれの子

内容 内科診察、歯科診察、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月は1歳6か月児健康診査の開催はありません。

愛の献血

日時 10月13日(水)午後1時30分～4時
場所 埼玉みずほ農協 幸手支店

※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。

～10月は『乳がん』啓発月間です～

乳がんは、早期発見・適切な治療で、その90%が治ると言われています。月1回の『乳がんセルフチェック』を健康管理に取り入れてみてください。

セルフチェックの方法

※実施時期の目安：月経終了後4～5日後(乳房の張りが少ない時期)

1

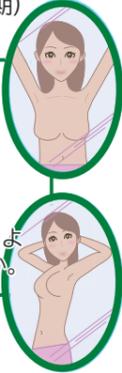
両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。



2

両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- A 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか。
- B 乳首がへこんだり湿疹のようないか、ただれができていないか。

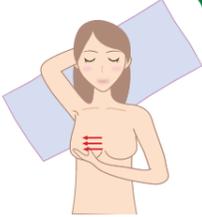


◆あおむけに寝て、チェックします。

あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

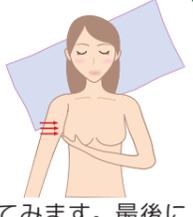
3

乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



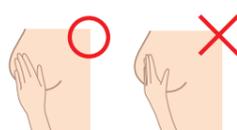
4

外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、左手の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。



5

乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。



右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。
左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼりだすようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。

毎月セルフチェックをしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず、専門医の診察を受けましょう。

出典：公益財団法人日本対がん協会

がんきアップ



今月は
焼きみそおにぎり

新米のおいしい季節になりました。
今月は幸手市の特産品であるお米を使ったメニューの紹介です。

幸手産のおいしいお米を一粒一粒大切にしっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。

【材料】2人分 (1人前 345kcal)

- ごはん 400g
- みそ 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1

【作り方】

- ①ごはんは4等分にして三角ににぎる。
- ②みそ、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、電子レンジに入れ、600wで10秒加熱する。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、おにぎりを置く。中火で薄く焼き色がつくまで焼き、ひっくり返す。
- ④おにぎりに②のをせ、裏面に薄く焼き色がついたらひっくり返し弱火にし、焼き色がつくまで焼いて完成。



子育て総合窓口

問合せ
子育て総合窓口(ウェルス幸手内)
☎(42)8457・☎(42)2130

保育所入所の事前申込制度

▼事前申込制度をご存知ですか
市では、育児休業から復帰する保護者への支援として、保育所入所の事前申込を実施しています。
育児休業から復帰する場合、復帰する前月に申請し、満1歳の月次からの入所となりますが、定員がいっぱいになると、比較的に入所しやすい4月入所や、満1歳まで取得せず前倒ししての復帰を検討していただく場合があります。
しかし制度を利用し、入所の内定を受けた人は、満1歳まで育児休業取得後、満1歳となる月初めに入所ができ、スムーズに職場復帰することが出来ます。
▼対象となる子ども
○令和4年度の0歳児クラスに該当。(令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ)
※申し込み時点で出生していません。

でも、予定日が期間内であれば申込可能。ただし、実際の出産日が令和4年4月2日以降だった場合は対象外となり内定は取り消されます。
○保護者が育児休業・介護休業法に基づく育児休業を取得していること。
○保護者が出産前と同じ職場に、同じ条件で復帰すること。(育児短時間取得の場合は対象となりますが、雇用契約を変更し正規の勤務時間を短く変更する場合は対象となりません)
▼実施する保育所
幸手市立第一保育所・第二保育所・第三保育所
▼手続
12月6日(月)から12月11日(土)までに子育て総合窓口へ申請。
4月入所の申請と一緒に受付をします。
▼注意事項
満1歳で復帰される人が対象のため、満1歳以前に復帰する予定、または満1歳以降も育児休業取得する予定の人は申し込みできません。内定通知が出た後は、内定を辞退しても育児延長をするための保留通知は出なくなります。