



健康増進課から



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 11月2日(火)、30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 11月26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 11月26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

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 ①11月9日(火)、②10日(水)、③22日(月)

健診および対象児

- ① 4か月児健康診査 令和3年6月生まれ児
- ② 1歳6か月児健康診査 令和2年3月上旬～4月上旬生まれ児
- ③ 10か月児健康診査 令和3年1月生まれ児

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。

※11月は3歳5か月児健康診査の開催はありません。

がんきアツプ
さつまいもとカボチャのきんぴら

今月は「和食の日」メニューの紹介です。語呂合わせで「いい日本食」の日となる11月24日は「和食の日」とされています。この機会に日本の伝統的な食文化の保護・継承の大切さについて再認識するとともに、今一度、和食の豊かさ、素晴らしさを考えてみてはいかがでしょうか。

- 【材料】2人分 (1人前 163kcal)
- さつまいも 70g
 - カボチャ 70g
 - ごま油 大さじ1と1/3
 - 醤油 大さじ2/3
 - 酒 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1と1/3
 - みりん 小さじ1
 - 黒ごま 適量

- 【作り方】
- ① さつまいも、カボチャをよく洗い水気を拭き取る。カボチャはワタと種を取り除く。
 - ② さつまいもとカボチャを5mm幅の千切りにする。
 - ③ フライパンにごま油、②を入れて中火で5分加熱する。
 - ④ 火が通ったら、醤油、酒、砂糖、みりんを加え、なじませる。
 - ⑤ お皿に盛りつけて、黒ごまをふりかけたら完成。

小中学生とその保護者におすすめ！ サイバーが話す生命(いのち)の授業 ～子どもに伝えたい命の話～

今やがんは2人に1人が発症し、3人に1人が命をおとしています。子どもたちの未来にわたる健康を守るため、親から子へどのように伝えたらよいか、講師のがん体験(乳がん・小児がん)やピンクリボンの会での活動から考えてみませんか。

日時 12月18日(土)
第1部：講演 午後2時～3時(1時30分受付開始)
第2部：健康チェックコーナー 午後3時～4時

- ① 最新型視触診モデル(見て触って乳がんを発見しよう！)
- ② 血管年齢測定(自分の血管年齢を知って健康を考えよう！)
- ③ ベジチェック(野菜摂取量が充分か手のひらで測定しよう！)
- ④ その他(健康相談など)

場所 幸手市保健福祉総合センター (ウェルス幸手) 2階 研修室
定員 75人
費用 無料
講師 栗原和江氏、笠原洋子氏、大崎幸恵氏 (NPO法人くまがやピンクリボンの会)
申込み 11月1日(月)～12月3日(金)
電話で健康増進課へ
保育あり(先着10人まで)



インフルエンザ 予防接種費用の助成

▼こどもの予防接種

インフルエンザの感染予防や子育て世帯の経済的負担の軽減を目的として、令和3年度に限り、こどもインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

対象 接種日に、市内に住民登録がある、生後6か月～16歳未満(中学3年生)

助成回数 1回目の接種日年齢が、生後6か月～13歳未満は2回

・1回目の接種日年齢が、13歳以上は1回
助成対象となる接種期間 10月1日～令和4年1月31日

助成金額 接種1回につき、上限1500円
助成方法

- 協力医療機関で接種する場合
幸手市こどもインフルエンザ予防接種費用助成金申請書兼代理受領委任状に必要事項を記入し、協力医療機関へ提出し、助成金額1500円を差し引いた費用を、医療機関へ支払う
- 協力医療機関以外で接種する場合
医療機関が請求する接種費用を窓口で支払い、幸手市こどもインフルエンザ予防接種費用助成金交付申請書兼請求書を記入し、必要書類を揃えて健康増進課へ申請

① 幸手市こどもインフルエンザ予防接種費用

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。

助成金交付申請書兼請求書

- ② 予防接種の費用を支払ったことを証明する書類(領収書、明細書など)
- ③ 接種年月日および接種ワクチン名が確認できるもの(母子健康手帳など)
- ④ 振込口座がわかるもの

申請期限 令和4年3月31日

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※この予防接種は、任意による予防接種です。効果や副反応を十分にご理解の上、かかりつけ医と相談してから接種をしてください。

▼高齢者の予防接種

幸手市委託医療機関以外および、埼玉県市外乗り入れ医療機関以外で接種する場合に高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成をします。

対象者 幸手市に住民登録をしている、つぎの人

- ① 接種日時時点で65歳以上の人
- ② 接種日時時点で60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器、ヒト免疫不全で身体障害者手帳1級相当の人
- ③ 生活保護世帯、中国残留邦人などの支給給付制度の受給者

助成対象となる接種期 10月1日～令和4年1月31日
申請期限 令和4年2月末日まで
※必要な書類や手続きの方法については市ホームページをご覧ください。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

4歳までは、 カットレテ

これは、食べ物による窒息予防の標語です。身近な食材での窒息事故は珍しいことではありません。消費者庁の報告では平成22年から5年間の14歳未満の窒息事故は623件。そのうち死亡した事例は103件でした。うち5歳未満が85件。5歳未満はリスクが高いことがわかります。

一方で、10歳以上で早食い競争でパンを詰まらせて亡くなった事例もあります。窒息は何才でも起こりうるものです。

子どもの喉の太さはトイレットペーパーの芯、または大人の親指と人差し指で作った丸を通る物の大きさによく例えられます。ホットドックはちょうど軌道をふさぐ大きさです。

では、それより小さいものなら大丈夫か、ということではありません。子どもは噛む力が弱く、咳で食べ物を出せません。弾力のあるもの、つるつるとしたものの、丸いもの、粘性の強いもの、固いものには注意が必要です。例えばプチトマト、ブドウ、さくらんぼなど、季節にかかわらず身近にあります。対策として4等分に切ることを心がけてください。

行動面では口に食べ物を入れたまま話をする、走り回る、早食いなどはやめましょう。ほかにもち、ムネ菓子、餡、餅、白玉団子、ピーナッツ類のかけらは誤って気管支に入ってしまうと全身麻酔の手術でも取り除けない場合もあります。食事会・お茶会、豆まきなど、人が大勢いるけれど目が届きにくいシーンでの食事には特に注意が必要です。豆類は4歳以上になっから食べる、豆まきは小袋で行うようにしましょう。

母子健康手帳にはこれらが詰まってしまった時の応急手当の方法が記載されています。子どもの事故予防について、母子健康手帳などの情報をもう一度、家族で共有してはいかがでしょうか？