



## 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 12月14日(火)、21日(火)午前9時～11時 ※1人につき20分。

▼成人健康相談  
日時 12月17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 12月17日(金)①午前9時15分、②10時15分、③11時15分  
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)

## 乳幼児健康相談

※対象児には個別通知を行います。  
場所 ウェルス幸手

日時	健診および対象
12月 7日(火)	4か月児健康診断 令和3年7月生まれの児
12月 20日(月)	10か月児健康診断 令和3年2月生まれの児
12月 22日(水)	1歳6か月児健康診断 令和2年4月上旬～ 5月上旬生まれの児
12月 8日(水)	3歳5か月児健康診断 平成30年6月中旬～ 7月中旬生まれの児

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。市ホームページまたは個別通知をご覧ください。

## 子どもの発達相談

ハイハイしない、なかなか歩かない、落着きがない、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。  
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

## 愛の献血

対象者 乳幼児(未就学児)と保護者 ※まずは電話でご相談ください。  
日時 ①1月4日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時  
②1月7日(金)午前10時～11時45分、午後1時～4時  
③1月8日(土)午前10時～正午、午後1時15分～4時  
場所 ①ジョイフル本田幸手店、②幸手市役所、③エムスタウン幸手  
※献血カードをご持参ください。  
※都合により日時変更となる場合があります。

## 冬休み親子クッキング教室a 調理の基本を勉強しよう!

調理の基本となる「はかる・切る」といった技術について学びましょう!  
日時 12月27日(月)  
①午前9時30分～10時30分(受付9時15分)  
②午前11時～正午(受付10時45分)  
場所 ウェルス幸手2階 調理実習室  
内容 管理栄養士による栄養ミニ講話  
調理の基本「はかる・切る」の実演

対象 親子クッキングレシピ集、参加賞配布  
定員 ①、②各10組(先着順)  
参加費 1組100円  
持ち物 筆記用具、参加費  
主催 幸手市生活改善推進員協議会  
申込み 12月6日(月)～17日(金)に電話

## 集団検診 予約受付中!

令和2年度に新型コロナウイルス感染症のため、受診できなかった人も受診可能ですので、ぜひ受診してください!(要予約)  
場所 ウェルス幸手  
申込み 下記QRコードからまたは電話にて予約受付中

### レディース(集団)検診

好評につき、日程を追加しました!  
日時 1月8日(土)、3月23日(水)  
検診項目 乳がん検診、子宮がん検診  
受付 午後0時30分～2時45分



### 複合検診

まだまだ予約受付中です!  
日時 12月23日(木)、1月22日(土)、2月20日(日)  
検診項目 胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診、歯周疾患検診、風しん抗体検査  
受付 午前8時～11時15分  
※歯周疾患検診は、午前8時30分～10時30分、2月20日(日)は実施しません。



※ご不明な点は市ホームページまたは健康増進課までお問い合わせください。

## そのほか

### ノロウイルスに注意

ノロウイルスによる食中毒は、11月から増加し、12月頃からの冬季を中心に多く発生しています。  
手指や食品などを介し、主に口から感染します。患者の便やお吐物からは多量のウイルスが排出され、人から人へも感染が広がります。つぎの予防対策を行ってください。  
①手洗いをしましょう。特に2度洗いが効果的です。  
②加熱調理する料理は、中心部まで十分に火を通しましょう。  
③便やおよぶ吐物などを片付ける際は、マスクや使い捨て手袋、エプロンを着用しましょう。また、汚れた場所は0.1%の塩素系の薬剤で消毒してください。  
問合せ 幸手保健所 ☎11001

## がんきアップ メニュー



豆と根菜の煮物

今月は

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、消化吸収をする上で、とても重要です。

今回のメニューは、さまざまな硬さ・形状の食材を取り入れており、よく咀嚼する必要があります。ゆっくりよく噛んで美味しく食べましょう。

【材料】2人分 (1人前141kcal)

昆布(乾)	10g	昆布の戻し汁	300ml
人参	40g	醤油	大1
ごぼう	40g	砂糖	大1
鶏むね肉	40g	酒	大1
大豆(水煮缶)	40g	みりん	大1

### 【作り方】

- ①大きめのボールに昆布を入れ、昆布が浸るくらいの水500mlを注ぎ20分置く。
- ②人参、ごぼう、鶏むね肉を1.5cm角に切る。
- ③大豆は、ざるにあげて水気をきる。
- ④戻した昆布を1.5cm角に切る。昆布の戻し汁は300mlとっておく。
- ⑤鍋に②とAを入れ落とし蓋をして弱めの中火で煮立たせる。
- ⑥煮立ったら、落とし蓋をとり大豆、昆布を入れ再び落とし蓋をして10分煮る。
- ⑦落とし蓋をとり、全体をかき混ぜる。再度落とし蓋をして1～2分煮て味をなじませる。
- ⑧器に盛って完成。



## 第六波に備え、禁煙をお考えの人へ

▼幸手市民もたばこをやめた人が増えている  
改正健康増進法の施行やタバコの値上げに加え、喫煙者は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが倍増するというデータもあり、禁煙を本気で考えている人もいます。全国的に喫煙者は減少し、幸手市民も喫煙習慣のある人が2010年の16.1%に対し、2020年には12.8%まで減少しています。  
▼禁煙治療も視野に  
基準を満たした施設での禁煙治療は、確実な禁煙に有効です。35歳未満の人であれば、喫煙本数・年数に限らず、保険適用されます。昨年から加熱式たばこ使用者にも範囲が拡大されました。  
禁煙治療で用いられる貼り薬や飲み薬はニコチンの離脱症状を和らげます。2017年の調査によると禁煙治療をすべて受けた人では約8割が治療終了時点で禁煙に成功、約5割が治療終了後9か月の継続禁煙に成功しています。  
▼自分で禁煙する際のコツ  
自分で禁煙に挑戦する人も禁煙前に準備しておくことが重要です。  
禁煙開始日を設定 禁煙宣言し、周囲の応援を受けることは禁煙の原動力に。禁煙理由や成功した際のご褒美なども記しておけば、禁煙中の励みになります。  
離脱症状時の対処法を考える  
禁煙の離脱症状は禁煙開始後2～3日をピークに10～14日程度続きます。しかし、吸いたいたい気持ちは3～5分ずつ数回出るため、例えば、起床後すぐ吸いたいときには、まず顔を洗うなど、3～5分をやり過ぎず方法を考えることがよい。

## 禁煙補助薬の用意 喫煙本数が少ない人は、薬局や薬店で購入できる用量の少ないニコチンガム・パッチを調べておくのも一つ。

▼禁煙で新型コロナウイルスに負けない力  
ラダ作りを  
今冬にも新型コロナウイルスの第六波が心配されています。禁煙の達成感、楽しさを感じながら、ぜひ挑戦してみてください。