

健康ガイド

問合せ 健康増進課
☎0480(42)8421
☎0480(42)2130

健康増進課から

健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール
▼母子健康相談
とき 5月13日、27日、6月3日
の月曜日

受付 午前9時～11時
内容 乳幼児の身体計測、育児・栄養相談など
▼成人健康相談
とき 5月17日(金)

受付 午前9時30分～11時
内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など

対象 市内在住の人
定員 10人(申込み順)

▼食生活相談
とき 5月17日(金)午前9時15分、10時15分、11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)

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 5月23日(木)
受付 午後2時、2時30分、3時
ところ ウェルス幸手検診ホール
対象 平成25年4月2日～平成28年11月生まれの児
定員 各時間帯6人(申込み順)

持ち物 母子手帳
費用 500円
※歯みがきをしてきてください。
※3～4か月に1回受診できま

離乳食講習会

とき 6月28日(金)午前10時～11時30分
受付 午前9時30分から

ところ ウェルス幸手調理実習室
内容 離乳食のすすめ方の話、調理実演、試食(保護者のみ)
対象 3か月～6か月児の保護者
定員 15組(申込み順)
持ち物 母子手帳、筆記用具

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

健康診査名および対象	とき
4か月児健康診査 平成31年1月生まれの児	5月7日(火)
10か月児健康診査 平成30年7月生まれの児	5月29日(水)
1歳6か月児健康診査 平成29年10月生まれの児 平成29年11月生まれの児	5月15日(水) 6月5日(水)
3歳5か月児健康診査 平成27年12月生まれの児 平成28年1月生まれの児	5月14日(火) 6月4日(火)

内容 内科診察、歯科診察(1歳6か月と3歳5か月児健診のみ)、育児相談など
受付 午後1時～1時30分
※対象児には個別通知があります。通知が届かない場合はご連絡ください。

かるがも相談

「落ち着かない」「コミュニケーションがとれない」など、お子さんとの関わりに心配がある人に対し、相談に応じます。
相談者 臨床心理士
対象 就学前の幼児と保護者
※日程などの詳細についてはお問い合わせください。

7集まれ!6月

とき 6月20日(木)午前10時～11時30分

受付 午前9時45分から

ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 発育・発達・離乳食のはなし、身体計測、育児・栄養相談
対象 平成30年11月～12月生まれの児

愛の献血

とき ①5月16日(木)午後2時～4時 ②5月21日(火)午前10時～11時45分、午後1時～4時 ③5月28日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時

ところ ①埼玉みずほ農協本店 ②市役所本庁舎ロビー ③ジョイフル本田幸手店
※都合により日時が変更となる場合があります。



そのほか

不正大麻・けし撲滅運動

5月1日～6月30日は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です。大麻の使用は有害で、不正栽培所持は犯罪です。また、「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。
特に大麻は「海外で合法化されているから害がない」といった誤った情報が流布され、若年層への乱用の拡大が懸念されています。
正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。
※大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、幸手保健所

小児慢性特定疾患 医療費支給継続申請

までご連絡ください。
問合せ 幸手保健所 ☎1101
とき 6月17日(月)から7月31日(水)まで
※土曜、日曜、祝日は除く。
ところ 各県保健所
対象 現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の人の保護者
必要書類 申請書、医療意見書、健康保険の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税非課税証明書(税額・所得金額が記載されたもの)など
※お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます。

10連休 Web確認を! 4月27日から5月6日までの 大型連休中の市内医療機関の診療状況

天皇の即位を含む4月28日(日)から5月6日(月・振休)までの大型連休中は、在宅当番医療制による休日診療を行います。

また、今回は長期連休になることから、市民のみなさんが不安を感じたり医療機関で混乱をすることのないように、在宅当番医以外の病院・クリニック・歯科・薬局の診療状況は、市ホームページに掲載します。

[4月27日から5月6日までの大型連休中の市内医療機関の診療状況]をご確認ください。都合により日程は変更することもありますので、電話で確認のうえ、受診ください。



※医療意見書は同封しません。指
定医に依頼してください。
問合せ 幸手保健所 ☎1101

げんきアップ メニュー



今月は
味噌玉

今月は簡単朝食メニューです。
朝は忙しくて朝食を作っている時間がない…!そんな時は、味噌玉で、朝食習慣をつけてみませんか?
味噌玉とは、味噌と好きな具材を丸めた「手作りの即席味噌汁の素」のことです。1食分ごとに冷蔵・冷凍保存が可能です。冷凍すれば約1か月の長期保存ができます。作り方も簡単で、自分好みの味にアレンジがしやすいです。

- 【材料】3種類×2個
味噌 60g 顆粒だし 3g
(1)焼麩 1g・乾燥わかめ 1g
(2)焼麩 2g・わけぎ 2g
(3)乾燥根昆布 0.5g・わけぎ 1g・とろろ 2g
- ①基本材料の味噌と顆粒出汁を混ぜ合わせる。
 - ②①を3等分し、材料(1)～(3)をそれぞれ混ぜ合わせる。(3)のとろろだけ外す。
 - ③2玉ずつラップにくるみ、まるめていく。(3)のとろろだけ外側になるようにする。
 - ④食べる直前に約200mlのお湯を注ぎ、よくかき混ぜて完成。
(1人前 約30kcal)

健康日本21 幸手計画 (第3次)

こどもの日に考える こどもの健康

5月5日は、こどもの日。今年のゴールデンウィークは10連休というところもあって、ご家族で楽しい休日を通り越される人も多いのではないのでしょうか。

そもそもこどもの日は、家族みんなが揃ってお子さんの成長をお祝いする日。国民の祝日として、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。」と定められています。
今働き盛りの人も、昔働き盛りだった人も、老若男女皆こどもでした。今の生活の基礎を作ったこども時代。古今東西、たくさんのお母さんが、こどもの健康を願い育ててくれたはず。お母さんや大切に育ててくれた大人達のおかげで、今の自分があるのでしょうか。

現代のこども達は、「朝ごはんを食べない」「ゲームをし過ぎる」など、生活リズム・習慣が問題になっていきます。夜更かしや朝ごはんを食べないことが、心の健康や成績不振にも影響することが分かっています。一方、心持ち次第で生活リズム・習慣は変容が可能です。良い生活習慣が病気を予防し、健康寿命の延伸をもたらします。
鯉のぼりが空にたなびく5月。鯉は生命力の強い魚なので、どのような環境でも、その子が健康でたくましく育つことを祈願する意味もあるそうです。
青空の大きな鯉のぼりを眺めながら、母に感謝し、こども達の健康と自らの健康について、考えてみてはいかがでしょうか。

