

健康ガイド

問合せ 健康増進課
☎0480 (42) 8421
FAX 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 6月3日、17日、7月1日の月曜日

受付 午前9時～11時

内容 乳幼児の身体計測、育児に関する相談など

▼成人健康相談

とき 6月21日(金)

受付 午前9時30分～11時

内容 保健師による相談、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(予約制)

▼食生活相談

とき 6月21日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 管理栄養士による食生活相談

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

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 2 月生まれの児	6 月 25 日(火)
10 か月児健康診査 平成 30 年 8 月生まれの児	6 月 26 日(水)
1 歳 6 か月児健康診査 平成 29 年 11 月生まれの児	6 月 5 日(水)
3 歳 5 か月児健康診査 平成 28 年 1 月生まれの児	6 月 4 日(火)

内容 内科診察、歯科診察(1歳6か月児と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。

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

夏休み親子クッキング教室

とき 7月30日(火)、8月2日(金)午前10時～午後1時

※どちらかを選択してください。

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 親子で考える食育(ミニ講話)・親子で調理実習

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 各日13組(申込み順)

参加費 子ども・保護者各300円

主催 幸手市食生活改善推進員協議会

申込み 6月19日(水)から電話または窓口へ

歯みがきレッスン

とき 6月27日(木)

受付 午前9時30分、10時、10時30分、11時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 6か月児～未就学児

※平成29年4月～5月生まれの児には個別通知があります。

内容 身体計測、育児相談、歯科

衛生士による歯みがき指導

※2歳以上は染出しを行います。※歯磨きをしてきてください。

定員 各時間帯12人(申込み順)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知(届いた人)

パパママ教室

ところ 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10月～12月の人とその夫(1日のみの参加可)

と き	と ころ	内 容
7月22日(月)	午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室 産婦人科医のお話
8月 1日(木)	午後1時30分～3時30分	検診ホール 歯科医師のお話と歯科健診 妊婦さんの食生活
8月 9日(金)	午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室 助産師のお話 お産の準備妊婦体操
8月25日(日)	午前9時～正午	第1会議室 赤ちゃんのおふろ実習

レディース検診(集団検診)

対 象 (平成 31 年 4 月 1 日現在)	費 用
子宮頸がん検診 20～39歳の女性 40歳以上の偶数年齢の女性	900 円
乳がん検診 40歳以上の偶数年齢の女性	1,500 円 (40歳代) 1,300 円 (50歳以上)
骨粗しょう症検診 40・45・50・55歳の女性 60歳以上の女性	300 円

※骨粗しょう症のみ受診の人は①※子宮頸がんのみ受診の人は②・③

ところ ウェルス幸手検診ホール

そのほか



「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日～7月19日は普及運動実施期間です。

子育て支援センター講座

▼保育士から学ぼう

とき 6月12日(水)午前11時～11時30分

ところ ウェルス幸手こども訓練室

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、自分の人生だけでなく、家族など周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。

絶対に手を出さないでください。薬物乱用のない社会を実現するためには、みなさんの薬物乱用防止に対する理解が必要です。正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物で困りの人は、ご相談ください。

問合せ 幸手保健所 ☎(42) 1101

内容 こどもの生活の自立に必要な実践を踏まえた手法を学ぶ

対象 乳幼児と保護者

定員 15組(申込み順)

申込み 6月3日(月)～10日(月)

▼ママのための講話

とき 6月20日(木)午前10時30分～11時30分

ところ ウェルス幸手ソーシャルクラブ室

内容 乳がん・子宮がんについてのおはなし

対象 幼児と保護者

講師 田島ゆかり氏

定員 10組(申込み順)

申込み 6月3日(月)～14日(金)

問合せ こども支援課 ☎(42) 8454

げんきアップメニュー



今月は厚揚げのケチャップ炒め

今月は骨粗しょう症予防メニューの紹介です。成人男女が1日に取りたいカルシウムは約650～800mgです。このメニューでは1日に必要なカルシウムの約半分を取ることができます。

大豆製品にはカルシウムが多く含まれていますので、主菜を大豆製品にすることで、簡単に摂取量を増やすことができます。

【材料】2人分

厚揚げ 300 g (1枚)

たまねぎ 130 g (小1個)

赤パプリカ 50 g (1/2個)

サラダ油 小さじ1

塩・こしょう 少々

※ケチャップ 大さじ2

※酢 大さじ2

※水 大さじ1

①厚揚げは一口大、たまねぎと赤パプリカは細切りにする。

②熱したフライパンで厚揚げを焼き目がつくまで炒める。

③②にたまねぎ、赤パプリカ、サラダ油、塩・こしょうを加え火が通るまで炒める。

④合わせた※を③に加えて、水気がなくなるまで炒めたらできあがり。

(1人前 301Kcal、カルシウム 379mg)

子ども成長と離乳食

赤ちゃんは、生後しばらくの栄養をお母さんのお腹の中で蓄えて生まれてきて、母乳やミルクを飲むことの練習から始めます。

赤ちゃんの顔は、鼻から下の部分が小さく、頬の皮下脂肪が厚いのが特徴で、液体を飲むのに都合がよいです。たまたに、歯が生えて生まれてくる赤ちゃんや、生後しばらくで歯が見える赤ちゃんもいますが、歯を支える骨は未熟です。つぎのステップの離乳食は、心と体の成長に大切なものです。

生後5、6か月頃に、唇を閉じたまま喉に食べ物を送ることができるようになります。また、指しゃぶりやおもちゃなめなど、唇を使った遊びもできるようになります。

しかし、離乳食を始めたばかりの頃は、唇を開けたり閉じたりが上手にできません。唇を刺激して、赤ちゃん自身に食べ物を口の中に取り込んでもらい、取り込めたらスプーンを引き抜くように食べさせます。唇で食べ物の量や硬さ、柔らかさの感覚を知っていくと、舌の動きが変わります。

そのため、この頃の食べ物は飲み込みやすく、ゆっくり移動するペースト状が適しています。舌で食べ物を飲みやすい形に丸められるようになるまでは、固すぎるものは舌で押し出しますが、舌でざらざら感を感じることができるようになると動きが変わります。

7、8か月頃は食べ物を舌で上顎に押し付けてつぶし、喉に流して飲み込めるようになります。

その後は、歯の感覚や口の中の感覚が育ち、口の中の運動が変わっていきます。

楽しい食事は、心の成長に欠かせないものです。子育て総合窓口では、離乳食の相談にのります。



こんにちは
子育て総合窓口
です

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