

# いきいき！健康ガイド



## 健康相談

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 5月14日(月)、21日(月)、28日(月)

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 5月18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

▼食生活相談

とき 5月18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 血圧が気になる人の食生活相談など

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42)8421・FAX(42)2130

## 乳幼児健康診査

〔ウエルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 5月23日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成24年1月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 5月22日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成23年7月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 5月9日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談など

対象 平成22年10月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 5月8日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談など

対象 平成20年12月生まれの児

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42)8421・FAX(42)2130

## 離乳食講習会

とき 6月7日(木)午前9時30分～11時30分

受付 午前9時15分から

ところ ウエルス幸手調理実習室



## 2歳児健康相談と歯みがき指導

内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食(保護者のみ)

対象 5か月～11か月児の保護者

定員 15人(申込み順)

持ち物 母子手帳、三角きん、エプロン、布きん

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42)8421・FAX(42)2130

とき 6月14日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11時

ところ ウエルス幸手検診ホール

内容 身体計測、育児相談、歯科衛生士による歯みがき指導

対象 平成22年4月～5月生まれの児

定員 各時間帯15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

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42)8421・FAX(42)2130

## 2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 5月24日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時30分 ③2時30分 ④3時

ところ ウエルス幸手検診ホール

対象 平成18年4月2日～平成21年11月生まれの児

定員 各時間帯12人

持ち物 母子手帳、フッ素塗布カード

料金 500円

※歯みがきをしてきてください。

※ご希望の人には、身体計測を実施しています。

※半年に1回受診できます。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42)8421・FAX(42)2130

とき ①5月15日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時 ②25日(金)午前10時～11時45分、午後1時～4時

ところ ①ジョイフル本田幸手店 ②幸手市役所

※献血カードをご持参ください。

※都合により日時の変更もあります。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

21・FAX(42)2130

## 生活リズムと朝ごはん

## 健康日本21 幸手計画

新しい生活がスタートし、そろそろ慣れてきた頃でしょうか？

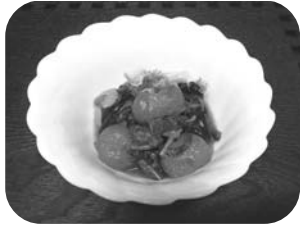
ゴールデンウィークを迎えてホッと一息ついたところで、日頃の生活リズムをもう一度見直してみませんか？

現代人の多くは、遅寝遅起きの「夜型生活」を送っています。これは大人だけに限らず、子ども達にも多く見られています。「夜型生活」は、体内時計を狂わせ、生活リズムも崩れてしまいます。

最近、良く耳にする「メタボリックシンドローム」は、脂肪の摂りすぎや運動不足ばかりでなく、朝ごはんの欠食などの生活リズムの乱れや体内時計の狂いも原因と考えられています。人の体には1日25時間の



# げんきアップ メニュー



今月は  
にらとミニトマトの  
お浸し

今月は、緑黄色野菜を使ったメニューの紹介です。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAやCは体調を整えるために欠かせることのできないものです。積極的に野菜を摂取し、健康な生活を送りましょう。

## 【材料】 2人分

- にら 1束(100g)
- ミニトマト 12～14個(140g)
- 削りガツオ 2g
- A しょうゆ 小さじ1杯
- みりん 小さじ1/2杯

## 【作り方】

- ①ミニトマトは沸騰した湯にさっと入れて取り出し、冷水にとって皮をむく。
- ②トマトをゆでた湯で、にらもさっとゆで、ざるに取り4～5cm長さに切る。水気を絞り、冷ましておく。
- ③にらとミニトマトに削りガツオを合わせて器に盛り、Aを混ぜ合わせたものをかける(1人前40kcal)。

## 乳幼児発達相談

とき 5月17日(木)午後1時30分～3時  
ところ ウェルス幸手子供訓練室  
内容 小児科医の診察、発達を促す身体の動かし方・遊び方指導  
相談者 入江 一雄氏(小児科医)  
吉原 且容氏(理学療法士)  
岸田 佳絵氏(作業療法士)  
田尻恵美子氏(言語聴覚士)  
対象 主に発育・発達面で心配のある乳幼児と保護者  
定員 5人(申込み順)  
申込み・問合せ 子育て支援課☎(42)8454・FAX(42)2130

## 子宮頸がん・乳がん集団検診

とき 6月27日(水)、7月9日(月)、9月19日(水)  
受付 午後0時30分～1時30分  
ところ ウェルス幸手検診ホール  
費用 子宮頸がん/20～39歳および40歳以上偶数年齢の人 900円  
乳がん/40歳以上偶数年齢の人(40歳代) 1500円  
(50歳以上) 1300円

### 対象

年齢	年号(平成24年4月1日現在)	
20歳～39歳	平成 3年 4月2日	平成 4年 4月1日
40歳	昭和47年 4月2日	昭和48年 4月1日
42歳	44年 4月2日	45年 4月1日
44歳	42年 4月2日	43年 4月1日
46歳	40年 4月2日	41年 4月1日
48歳	38年 4月2日	39年 4月1日
50歳	36年 4月2日	37年 4月1日
52歳	34年 4月2日	35年 4月1日
54歳	32年 4月2日	33年 4月1日
56歳	30年 4月2日	31年 4月1日
58歳	28年 4月2日	29年 4月1日
60歳	26年 4月2日	27年 4月1日
62歳	24年 4月2日	25年 4月1日
64歳	22年 4月2日	23年 4月1日
66歳	20年 4月2日	21年 4月1日
68歳	18年 4月2日	19年 4月1日
70歳	16年 4月2日	17年 4月1日
～	隔 年	

申込み 電話または健康増進課窓口へ  
問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130  
※個別検診については広報6月号をご覧ください。

体内時計が備わっています。そして、朝の日の光を浴びることで、リセットされるので、1日24時間の生活に調節されるのです。

朝型の体内時計のタイプの人には、朝の目覚めが良く、朝食をしっかりと摂れて、日中の仕事がかどるなどの傾向がみられます。

一方、夜型の体内時計のタイプの人には、朝は食欲がなく朝食を欠食することが多く、午前中は体温が低い。そのため、仕事は日中より夜の方がはかどる傾向にあります。

朝食には、脳への栄養補給をすることで、頭がスッキリして集中力や記憶力を高めてくれる効果や、寝ている間に下がっていた体温を上げ、体を目覚めさせてくれる効果、胃や腸を刺激して体内時計を正常に整えて、快便を促し太りにくい体にしてくれるなどの役割があります。

もう一度、体内時計・生活リズムを見直し、しっかり朝ごはんを心がけてみませんか？

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130