

# 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 8月13日(月)、20日(月)、27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 8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

定員 10人(予約制)

▼食生活相談

とき 8月17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 腎臓が気になる人の食生活相談など

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

〔ウエルス幸手検診ホール〕

## 乳幼児健康診査

▼4か月児健康診査

とき 8月29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4月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 8月28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10月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 8月22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23年1月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 8月21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21年3月生まれの児

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

〔ウエルス幸手検診ホール〕

## 離乳食講習会

とき 8月10日(金)午前9時30分～11時30分

受付 午前9時15分から

内容 離乳食のすすめ方、調理

実習、試食(保護者のみ)  
対象 生後5か月児～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、ふきん、筆記用具

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

## 乳幼児発達相談

毎月実施している「乳幼児発達相談」は8月はお休みします。

問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

## 経産婦ママのひびき

～2人目からの母親支援～

とき 8月24日(金)、30日(木) 午前9時30分～11時30分

ところ ウエルス幸手検診ホール

内容 2人目以降の妊娠・出産・育児のお話、ママ同士の交流会など

対象 市内在住の経産婦

※出産予定日などは問いません。

定員 15人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

## 子宮頸がん 予防ワクチン接種

▼中学1年生から高校2年生相当年齢の女子の人へ

このワクチンは、6か月間で3回の接種が必要です。

無料で接種を受けるには、9月末までに初回接種を済ませておく必要があります。

接種希望の人は、事前に委託医療機関に予約の上、接種を受けてください。

※委託医療機関については、市ホームページを参照してください。

※高校2年生相当年齢の人(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの人)は、平成24年3月31日までに初回接種を済ませている人に限り、無料で接種を受けることができます。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

## 愛の献血

とき 8月21日(火)午前9時30分～正午、午後1時15分～4時

ところ ジョイフル本田幸手店

※献血カードをご持参ください。

※都合により日時が変更となる場合があります。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

## 健康日本21 幸手計画

ほげよ、楽しく!!

お酒との

上手な付き合い方

納涼会や花火大会など、イベントが多くなるこの時期は、急性アルコール中毒で病院へ搬送される人が多くなる時期でもあります。日本では、アルコールを1%以上含む飲料のことを「お酒」といいます。お酒は体にさまざまな作用を引き起こしますが、主に胃や肝臓などの消化器、脳、血管などに影響を及ぼします。飲酒の量が適量であればメリットもありますが、飲み過ぎると悪影響を及ぼすので注意が必要です。

では、適量とはどのくらいでしょうか。厚生労働省の推進する「健康日本21」では、節度ある適切な飲酒の量を1日平均純アルコールで20g程度としています。

## 2歳児健康相談と 歯みがき指導

とき 8月23日(木)

受付 ①午前9時30分 ②10時

③10時30分 ④11時

ところ ウェ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6月～7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 9月20日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成18年4月2日～平成

22年3月生まれの児

※半年に1回受診できます。

定員 各時間帯12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。

※ご希望の人には、身体計測も

実施しています。

申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・FAX(42)2130

## さわやか運動教室

とき 8月21日(火)、28日(火)、

9月4日(火)、11日(火)、18

日(火)、25日(火)、10月5日

(金)、9日(火)午前9時30分

～11時30分

ところ ウェルス幸手トレニ

ング室

※10月5日(金)は、ウェルス幸

手検診ホール

対象 40歳～64歳で市内在住の人

※この運動教室を受講したこと

がある人はご遠慮ください。

定員 20人(申込み順)

費用 600円

持ち物 タオル、飲み物、運動で

きる服装、運動靴(室内・屋外

用)

※高血圧症など、運動に支障を

きたすおそれのある人は、主

治医に許可を受けた上で申し

込みください。

申込み・問合せ 健康増進課☎

(42)8421・FAX(42)2130



## げんきアップ メニュー



今月は  
いかと  
きゅうりの炒め物

今月は、いかを使ったかみかみメニューの紹介です。旬のいかと夏野菜のきゅうりでシンプルな炒め物にします。旬の食材は、栄養素もおいしさもたっぷりです。しょうがの風味を効かせて、食欲のない時もさっぱりと食べられます。

【材料】2人分

- ・いか 1ぱい ・きゅうり 2本
- ・しょうが 一片
- ・サラダ油 大さじ1 ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・酒 大さじ1 ・片栗粉 小さじ1/2
- ・塩 少々 ・こしょう 少々

【作り方】

- ①いかは、足を抜いてワタを取り皮をむく。胴を開き、浅く切り目を入れて、一口大に切る。足も食べやすく切る。
- ②きゅうりは、たて半分に切り、2～3mmの斜め薄切りにする。
- ③しょうがは、せん切りにしておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、色が変わってきたら②、③を入れてざっと炒める。酒としょうゆを加え、大きく炒め、火を止めて器に盛る。

(一人前185kcal)

## CKD(慢性腎臓病)予防教室

対象 20歳以上で市内在住の人(原則、3日とも参加できる人)  
定員 20人(申込み順)  
持ち物 筆記用具※2日目はエプロン、三角きん、ふきん3枚、米0.5合

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
9月6日(木)午前9時30分～11時30分	機能回復訓練室	保健師による病態の話
9月14日(金)午前9時30分～午後0時30分	調理実習室	栄養講話、調理実習
9月20日(木)午前9時30分～11時30分	機能回復訓練室	まとめ

申込み・問合せ

健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130

## ▼適正飲酒の10か条(アルコール健康医学協会より)

1	談笑し 楽しく飲むのが基本です
2	食べながら 適量範囲でゆっくりと
3	強い酒 薄めて飲むのがおススメです
4	つくろうよ 週に二日は休肝日
5	やめようよ きりなく長い飲み続け
6	許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7	アルコール 薬と一緒に危険です
8	飲まないで 妊娠中と授乳期は
9	飲酒後の運動・入浴 要注意
10	肝臓など 定期検査を忘れずに

これは、ビールなら500ml、日本酒なら170ml、焼酎なら100mlくらいです。ただし、アルコールの代謝能力は性別や体格、年齢による個人差があり、その日の体調によっても違ってきますので、上手に飲む量を調節しましょう。

冷たく冷えたビールがおいしい夏。お酒との上手な付き合い方を知って、ほどよく、おいしく楽しみたいものです。

問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130