

健康ガイド

Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合先》健康推進課
☎0296-75-3159(直通)
☎58-5111・75-3111(代表)

9月分



乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
 - 対象/H24年9月生
 - 日程/9月20日(水)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時~13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票

岩瀬・大和地区の方

- 1歳児健診
 - 対象/H28年9月生
 - 日程/9月25日(月)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時~13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
- 2歳児歯科健診
 - 対象/H27年6月~7月生

真壁地区の方

- 1歳児健診
 - 対象/H28年7月~9月生
 - 日程/9月13日(水)
 - 会場/真壁保健センター
 - 受付時間/13時~13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル、尿容器(採尿したもの)
- 3歳児健診
 - 対象/H26年6月~7月生
 - 日程/9月26日(火)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時~13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル

ママの健康づくり

- マタニティクラス(Bコース)(要予約)
 - 対象/妊婦およびその家族
 - 日程/9月5日(火)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 開催時間/13時~15時
 - 内容/助産師の講話、マタニティヨガ

健康相談

- 総合健康相談(要予約)
 - 保健師や栄養士が、健康上の不安・心配事について、ご相談に応じます。お気軽にご利用ください。
 - 【日程・会場】
 - 9月8日(金) /健康推進課(相談、岩瀬福祉センター(計測))
 - 9月13日(水) /真壁保健センター
 - 【受付時間】10時~11時30分
- こころの健康相談(要予約)
 - 「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族・ご近所・職場の方からの相談も受け付けます。

成人健康診査

- 各健診とも過去3年間に1回でも受診された方に通知を送付します。新たに健診を希望される方は、健康推進課までお申し込みください。
- 住民健診(「岩瀬地区」)
 - 対象/20歳以上の方
 - 日程/9月12日(火)~15日(金)
 - 受付時間/9時30分~11時・13時30分~14時30分
 - ※大腸がん検診(検体回収)のみの方/9時15分~9時45分
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 内容/特定健診、後期高齢者健診、ユース健診(若年者健診)、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検査、大腸がん検診、前立腺がん検診
 - 大腸がん検診(検体回収)
 - 対象/40歳以上、ミニドック

- 9月3日(日)
 - 医療機関名/仁保内科医院
 - 住所/真壁町真壁425
 - 連絡先/☎0296-2318088
- 9月10日(日)
 - 医療機関名/上の原病院

休日応急診療医療機関

診療時間/9時~12時・13時~16時
受付時間/9時~11時30分・13時~15時30分

- 9月24日(日)
 - 医療機関名/山王病院
 - 住所/岩瀬42
 - 連絡先/☎0296-7510600

- 9月17日(日)
 - 医療機関名/根本病院
 - 住所/真壁町真壁202
 - 連絡先/☎0296-5510027
- 9月18日(月)
 - 医療機関名/平島医院
 - 住所/岩瀬198
 - 連絡先/☎0296-7512510
- 9月23日(土)
 - 医療機関名/田崎内科医院
 - 住所/真壁町田268-6
 - 連絡先/☎0296-5512511

- 9月23日(土)
 - 医療機関名/田崎内科医院
 - 住所/真壁町田268-6
 - 連絡先/☎0296-5512511

早寝早起きで元気な体を作ろう!

●ちゃんと眠れていないと:
①疲れやすくなる
②肥満や生活習慣病、うつ病などの発症率を高める危険性がある
③かぜをひきやすくなる
④集中力が続かなくなる
⑤何だかいつもイライラしてしまうなど心や体に悪い影響を与えてしまいます。


●ちゃんと眠れていると:
①身長を伸ばしたり、筋肉を作ったりするのに必要な成長ホルモンが分泌される
②免疫力がアップする
③心や体の充電になる

このように心や体にいいことがあり、元気な体で充実した生活を送ることが出来ます。

●早寝早起きのために、生活リズムを整えよう!
人は、明るいうちに活動して、夜になったら眠るようように、脳や体の働きが体内時計によってプログラムされています。元氣な生活を送るため

●生活リズムを整えるために
①早起きをする
②朝起きたら、太陽の光を浴びる
③朝ごはんを食べる
④運動をする
⑤休みの日にも決まった時間に起きる
⑥ゲームやテレビは時間を決めてやる。また、寝る前にはゲームなどをしない

まずは一週間、早起きしてみることから始めてみましょう。早く起きれば、早く眠るようになり、生活リズムがだんだん朝型に変わってくるはずですよ!「たかが夜更かし」と思わず、自分や家族の睡眠を見直して、元氣な体を作っていきませんか?



一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護の必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。

●物忘れが多くなった
●食事の支度が大変だ
●具合が悪くなった時に心配だ
●退院した後の生活が不安だ

真壁消防署の交差点からつくば方面1つめの信号を左折

軽費老人ホーム(ケアハウス) **グリーンヴィラ**

☎0296-55-1029 桜川市真壁町1428

○粗大ゴミ収集運搬業務
○事業系ごみ収集運搬業務
○一般廃棄物収集運搬業務

明野資源リサイクル(株)

本社 ☎300-4513 筑西市中根94
真壁支店 ☎300-4421 桜川市真壁町原方191-4
☎0296-52-2337 ☎0296-23-9230

お見積り・塗り替え診断 無料
塗装屋さんへ直接頼んでみませんか

一級塗装技能士による住まいの塗り替え

(有)中嶋塗装工業

茨城県知事許可 塗装工事業 第31532号
本社 石岡市柴岡138 支店 石岡市半ノ木14159-5

詳しくは... 石岡市中嶋塗装 検索

TEL 0299-46-4266 FAX0299-46-0685

無料法律相談会開催のお知らせ

日時: 8月27日(日) 9:00~17:00 完全予約制
場所: 弁護士法人萩原総合法律事務所
初回相談の方限定とさせていただきます。事情によりお断りさせていただくこともございます。

☎0296-48-8875

弁護士法人 萩原総合法律事務所
茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二、平久 真野田 幹子、小林賢太郎
茨西市乙328番3 SATOHビル2階 (JR下館駅南口徒歩1分)