

健康ガイド Health guide

《問合先》健康推進課 ☎58-5111・75-3111(代)

3月分

3月の予防接種

- ポリオ
- 岩瀬・大和地区の方
- 対象／生後3か月～7歳6か月未満児
 - 日時／3月3日(木)
 - 会場／岩瀬福祉センター
 - 受付時間／13時15分～13時45分
 - 持参／母子健康手帳、体温計、予診票
- 真壁地区の方
- 対象／生後3か月～7歳6か月未満児
 - 日時／3月10日(木)
 - 会場／真壁保健センター

3月の乳幼児健診・育児相談

- 岩瀬・大和地区の方
- 3歳児健診
 - 対象／H19・12月、H20・1月生
 - 日程／3月8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、バスタオル、歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)、コップ、尿、目と耳のアンケート用紙
 - 2歳児歯科健診
 - 対象／H20・12月、H21・1月生
 - 日程／3月11日(金)
 - 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、バスタオル、歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)、コップ
 - 1歳児健診
 - 対象／H22・3月生
 - 日程／3月14日(月)

3月の精神保健

- 精神保健デイケア
 - 日程／第1、2、3、4火曜日
 - 開催時間／9時30分～11時30分
 - 内容／仲間と楽しい時間を過ごしませんか。お気軽にどうぞ。(要予約)
- 3月24日(木)
 - 会場／真壁庁舎
 - 受付時間／10時～12時、13時～15時30分

3月の休日応急診療医療機関

- 3月6日(日)
- 医療機関名／根本病院
 - 住所／真壁町真壁202
 - 連絡先／☎0296-551-0027

- こころの健康相談
- 日程／3月7日(月)
 - 会場／岩瀬福祉センター
 - 開催時間／13時～15時
 - 内容／精神保健福祉士が担当し、秘密は厳守されます。(要予約)

3月の母と子の健康づくり

- 4～5か月児育児相談
- 対象／H22・10月、11月生
 - 日程／3月25日(金)
 - 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、バスタオル
- 1歳児健診
- 対象／H22・1月、2月、3月生
 - 日程／3月17日(木)
 - 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、バスタオル
- 4～5か月児育児相談
- 対象／H22・10月、11月、12月生
 - 日程／3月9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、バスタオル

3月の成人健康づくり

- 総合健康相談
- 対象／母子、成人
 - 日程／3月10日(木)、24日(水)
 - 会場／健康推進課(岩瀬庁舎)、真壁保健センター
 - 受付時間／9時30分～11時30分
 - ※子どもの計測、栄養相談は要予約
- 3月15日(火)

3月13日(日)

- 医療機関名／千勝医院
- 住所／本木160215
- 連絡先／☎0296-581-5010

3月21日(月)

- 医療機関名／延島クリニック
- 住所／東飯田600
- 連絡先／☎0296-581-5058

3月27日(日)

- 医療機関名／なかはら整形外科医院
- 住所／真壁町飯塚49611
- 連絡先／☎0296-231-9955

※当番医は、変更になる場合がありますので、休日の場合は各庁舎の日直、または市ホームページにて確認のうえ受診してください。

「節塩」で賢く高血圧予防

健康診断などで血圧が高めと言われたことはありませんか。高血圧は自覚症状がないため、軽く考えられがちですが、血管に常に高い圧力がかかるため、全身の血管がいたみ、そこから脳卒中や心筋梗塞の誘因となる重大な病気です。

毎日の食事で高血圧を防ぐには、真つ先に取り組みたいのが「減塩」です。塩分摂取量と年齢による血圧上昇には深い関係があり、1日1gの塩分をとると、1年間で最高血圧は平均0.6mmHg上昇するという研究があります。つまり、塩分による血圧への影響は日々蓄積され、そして長い年月では大きな影響を及ぼします。

人が一生のうちで健康的にとることができる塩分の量には限りがあるともいえ、一生分を早く取りきつて後で我慢するより、節約して長く食べるほうが賢いとは思いませんか。

いわば減塩ならぬ「節塩」。高血圧の人でも、そうでない人も、大人だけでなく子どもも、家族みんなで、今すぐ始めてみませんか。

日本人の塩分摂取基準は1日で男性が9.0g未満、女性が7.5g未満が目標。きびしいと感じるかもしれませんが、人間に必要な塩分は1日1.5g。基準値は実践しやすいように配慮されているのです。

塩味は楽しむと考え、節約して1品だけにし、他の2品のおかずは別の味に変えてみましょう。素材そのものの味を活かし、酸味や香味が加わって味わい豊かになります。また、「きのうの外食で味が濃かったから、今日は薄味料理にしようかな」と、節塩を毎食でなく、2～3日単位で調整してもOKです。

高血圧の予防には、塩分の中のナトリウムの排泄を促すカリウムをとることも有効です。野菜類やくだもの、芋、豆、海藻、きのこ、魚や牛乳など幅広い食品に含まれます。腎機能が低下している人や高カリウム血症の人を除いては、蒸す、焼く、新鮮なものは生で積極的にとりたいたいです。エネルギー量も抑えられ、食物繊維もとれて高血圧以外の生活習慣病の予防にもなり、一石二鳥です。

勉強がらくになるのは公文式!

はじめよう! **KUMON** ぜひ一度、教室も見て下さい。

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室 乳幼児教室
小学生教室
中学生教室
高校生教室

代表 **0296-57-2969**
真壁中央: 桜川市真壁町田52-4

パソコンで悩んでいませんか?

インターネットやパソコン操作でお悩みの方へ、出張いたします

【**旬**】ジョイネット情報サービス まずは、お電話でお問合せ下さい
桜川市真壁町亀熊2000-1 <http://joynet-pc.jp> **TEL 0296-54-1575**

緊急人材育成・就職支援基金職業訓練 **受講生募集開始!!**

本訓練・生活支援給付金対策コースは、雇用保険を受給していない方が、ハローワークの斡旋により基金訓練を受講することができます(受講料無料)

～お客さまに豊かさとお繋ぎを～

TKC 古橋伸夫税理士事務所

桜川市真壁町桜井765-2
TEL 0296-54-1540

春のスピードプラン (免許取得)

春休みを利用してのスピードプランで **就職・入学・進学前に免許取得を!**

土、日OK、夜8時まで教習、送迎バスあり(無料)、ローンあり
お問い合わせ ☎0296-521-2811

公認 明野自動車学校 (52)2811
ホームページ [明野自動車学校](#) 検索