

健康ガイド Health guide

《問合先》健康推進課 ☎58-5111・75-3111(代)

5月分



5月の予防接種

岩瀬・大和地区の方

●ポリオ

- ・対象／生後3か月～7歳6か月未満児
- ・日時／5月12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

●ポリオ

- ・対象／生後3か月～7歳6か月未満児
- ・日時／5月26日(木)

- ・会場／真壁保健センター
- ・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

5月の乳幼児健診

岩瀬・大和地区の方

●3歳児健診

- ・対象／H20・2月、3月生
- ・日程／5月10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／H21・2月、3月生
- ・日程／5月13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・5月生
- ・日程／5月16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、バスタオル

5月の成人健康診査

真壁地区の方

●ミニドック

- ・対象／岩瀬地区の40歳以上の方
- ・日程／5月19日(木)、20日(金)、21日(土)
- ・会場／岩瀬福祉センター
- ・受付時間／6時30分～9時
- ・内容／結核・肺がん検診、胃がん・大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診

5月の精神保健

岩瀬・大和地区の方

●精神保健デイケア

- ・日程／第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)

5月の母と子の健康づくり

岩瀬・大和地区の方

●パパ・ママクラス

- ・対象／初妊婦と夫
- ・日程／5月17日(火)
- ・会場／岩瀬福祉センター
- ・開催時間／9時30分～15時
- ・持参／母子健康手帳(要予約)

5月の成人健康づくり

真壁地区の方

●総合健康相談

- ・対象／母子、成人
- ・日程／5月12日(木)、26日(木)
- ・会場／健康推進課(岩瀬庁舎)、真壁保健センター
- ・受付時間／10時～11時30分
- ※子どもの計測、栄養相談は要予約

5月の休日応急診療医療機関

5月1日(日)

- ・医療機関名／大塚医院
- ・住所／真壁町亀熊1900
- ・連絡先／☎0296-5510512

5月3日(火)

- ・医療機関名／平島医院
- ・住所／岩瀬198
- ・連絡先／☎0296-7512510

5月4日(水)

- ・医療機関名／塚田医院
- ・住所／真壁町飯塚97-1
- ・連絡先／☎0296-5510585

5月5日(木)

- ・医療機関名／山王病院
- ・住所／岩瀬42
- ・連絡先／☎0296-7510600

5月8日(日)

- ・医療機関名／田崎内科医院
- ・住所／真壁町真壁田268
- ・連絡先／☎0296-5512511

5月15日(日)

- ・医療機関名／阿部田医院
- ・住所／真壁町亀熊123-1
- ・連絡先／☎0296-5512351

0305

5月22日(日)

- ・医療機関名／楠木クリニック
- ・住所／加茂部4-1
- ・連絡先／☎0296-7613131

5月29日(日)

- ・医療機関名／つくし野クリニック
- ・住所／真壁町椎尾2022
- ・連絡先／☎0296-2017755

※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。

市民健康講座の開催

「たばこにハイ(灰)さようなら!あなたもできる禁煙講座」

日時／5月15日(日) 13時30分～15時

場所／真壁福祉センター

講師／内科宮本医院 宮本昭彦先生

参加料／無料

対象／一般市民の皆様

問合先／健康推進課(☎5815111・7513111、内線23351)

今日から始めよう!『むし歯予防』

～間食の取り方を見直しましょう～

普段、お子さんにお菓子やジュースをだらだらと食べたり飲ませたり、飴をあげたりしていませんか。これらの習慣があるとむし歯になる危険性が高くなります。

だらだら食いは、どうして危険なの?

口の中は普段、唾液の働きにより中性に保たれています。飲食をすると、口の中に常在しているむし歯菌が、食べ物の糖から酸を作り出し、歯を溶かします(脱灰)。1時間位すると、唾液が口の中をきれいにし、溶けた部分を元に戻してくれます(再石灰化)。これが飲食のたびに口の中で繰り返され、むし歯になりやすくなります。

しかし、だらだらと食べたり飲んだり飲食の回数が多いと、再石灰化が間に合わず、むし歯になりやすくなります。

清涼飲料水もむし歯の原因です!

気軽に飲ませている清涼飲料水には多くの糖分が含まれています(左表参照)。

主な飲み物に含まれている糖分量の目安	糖分量の目安
炭酸飲料500ml	56g
スポーツ飲料500ml	31g
イオン飲料500ml	22g
果汁100%ジュース250ml	25g
乳酸菌飲料65ml	12g

※幼児のおやつから摂る1日の砂糖量の目安は15～20gです。

間食回数はできるだけ少なく

食べた後の歯磨きだけでは、むし歯は予防できません。間食は、「時間と量を決めてあげる」、「糖分の入った飲み物を飲んだ後には、お茶やお水を飲ませる」などして、歯の表面について糖分を少なくし、お子さんの口の中をむし歯になりにくい状態に保ちましょう。

ポリオ予防接種(4月14日)中止のお知らせ

4月14日(木)、岩瀬福祉センターで実施予定のポリオ予防接種は、地震に伴う計画停電によるポリオワクチンの冷凍保存・配送の都合上、また下水処理の不具合などにより中止することになりました。なお、振替日はありませんので、5月以降の接種日をご利用ください。

お気軽にご相談ください。

水廻りでお困りの方

真壁町亀熊 164-11
郡司設備 (☎・FAX 55-2465)

介護老人保健施設 入所・ショートステイ・通所リハビリテーション

さくらがわ ☎0296-20-6071

内科・外科・消化器内科・循環器科・呼吸器科・耳鼻科

延島クリニック ☎0296-58-5058

4月12日(火) 卯月杯 セル7 11,000円
4月29日(金) 春粧四月杯 セル7 14,000円
5月5日(木) 皐月杯 セル7 13,000円
5月25日(水) 第7回茨城放送杯 セル7 11,000円
料金には、朝・昼食代、税金、パーティー費、参加費を含みます

下館ゴルフ倶楽部

筑西市茂田 ザヒロサワシティ TEL.0296(20)1111

4/2(土) 筑波チャレンジカップ
4/3(日) 筑西市市長杯
4/5(火) ホールインワンチャレンジ
4/17(日) 月例オープン大会
4/23(土) 隠しホール大会
4/29(金) 第1回ミスノック杯

5/7(土) 筑波チャレンジカップ
5/15(日) 月例オープン大会
5/25(水) 第9回茨城新聞社杯
5/28(土) 隠しホール大会
5/31(火) ホールインワンチャレンジ

下館パークゴルフ場

筑西市茂田 ザヒロサワシティ TEL.0296(22)4189

就職氷河期に、求人が10倍! 歯科衛生士

体験入学 学校見学・受験相談は、ご希望に合わせて実施します

4/23 5/7 6/11 7/16

つくば歯科衛生専門学校

筑西市茂田 ザヒロサワシティ TEL.0296(23)1220