

健康ガイド Health guide

《問合先》健康推進課 ☎58-5111・75-3111(代)

6月分



6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／6月14日(火)
 - 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／6月16日(木)
 - 会場／真壁保健センター

6月の乳幼児健診・育児相談

- 岩瀬・大和地区の方
- **1歳6か月児健診**
 - 対象／H21・10月、11月生
 - 日程／6月21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)

1歳児健診

- **1歳児健診**
- 対象／H22・6月生
- 日程／6月27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

育児相談

- **育児相談**
- 対象／H22・12月、H23・1月生
- 日程／6月15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、バスタオル

真壁地区の方

- **1歳児健診**
- 対象／H22・4月、5月、6月生
- 日程／6月28日(火)
- 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

6月の母と子の健康づくり

- **子ども健康教室**
- 対象／生後1歳未満児の保護者
- 日程／6月17日(金)
- 会場／岩瀬福祉センター
- 受付時間／10時～11時30分
- 持参／母子健康手帳、パンフレット「子どもの救急ってどんなとき?」

離乳食教室

- **離乳食教室**
- 対象／生後5～10か月児の保護者
- 日程／6月22日(水)
- 会場／大和中央公民館
- 受付時間／10時～12時
- 持参／エプロン、三角巾またはバンダナ、スリッパ、ふきん1枚(要予約)

6月の成人健康づくり

- **総合健康相談**
- 対象／母子、成人
- 日程／6月2日(木)、28日(火)
- 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

6月の成人健康診査

- **子宮・乳がん検診**
- 岩瀬地区
- 対象／子宮がん検診20歳以上の女性・乳がん検診30歳以上の女性
- 日程／6月1日(水)～3日(金)、6日(月)～10日(金)、22日(水)～24日(金)
- 会場／岩瀬福祉センター
- 受付時間／12時～12時30分
- 内容／子宮がん・乳がん検診(超音波・マンモグラフィ検査は、年齢によって異なります。)

ミニドック

- **ミニドック**
- 大和地区
- 対象／40歳以上の方
- 日程／6月17日(金)、18日(土)
- 会場／大和体力増進センター
- 受付時間／6時30分～9時

6月の献血

- **6月1日(水)**
- 会場／パワーマーケット岩瀬店
- 受付時間／13時30分～16時
- **6月9日(木)**
- 会場／真壁庁舎
- 受付時間／10時～12時、13時～15時30分

6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)

113の健康相談

- **113の健康相談**
- 日程／6月13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)
- **113の健康相談**
- 日程／6月30日(木)
- 会場／岩瀬福祉センター

6月の休日応急診療療機関

- **6月5日(日)**
- 医療機関名／千勝医院
- 住所／本木160215
- 連絡先／☎029615815010
- **6月12日(日)**
- 医療機関名／根本医院
- 住所／真壁町真壁202
- 連絡先／☎029615510027
- **6月19日(日)**
- 医療機関名／延島クリニック
- 住所／東飯田600
- 連絡先／☎029615815058
- **6月26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／☎029612319955

● 開催時間／14時～15時30分

● 内容／精神科医師が担当し、秘密は厳守されます。(要予約)

● **6月26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／☎029612319955

※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。

5月31日は「世界禁煙デー」

禁煙成功のヒケツ教えます!

〜キーワーズは「正しい禁煙」〜

禁煙成功の秘訣は、ずばり「正しい方法」で禁煙することです。今までに禁煙したことがあるが続かなかった、禁煙したいと思っている、家族や友人に禁煙してほしいと思っ方、これを機会に禁煙にチャレンジしてみませんか?禁煙はいつ始めても大丈夫

- #### 初めの一步
- ①禁煙仲間をつくる
 - ②周りの人に宣言する
 - ③禁煙を決めたら、今あるタバコを捨てる
 - ④禁煙補助薬の使用(薬局で買えるもの)
 - ⑤ニコチンパッチ ※禁煙外来で保険医療により入手も可。
 - ⑥ニコチンガム
 - ⑦禁煙サポート(病院で処方されるもの)
 - ⑧パレニクリン(飲み薬)
 - ⑨禁煙補助薬を使用する場合は、必ず、医師・薬剤師に相談しましょう。

- ①禁煙仲間をつくる
- ②周りの人に宣言する
- ③禁煙を決めたら、今あるタバコを捨てる
- ④禁煙補助薬の使用(薬局で買えるもの)
- ⑤ニコチンパッチ ※禁煙外来で保険医療により入手も可。
- ⑥ニコチンガム
- ⑦禁煙サポート(病院で処方されるもの)
- ⑧パレニクリン(飲み薬)
- ⑨禁煙補助薬を使用する場合は、必ず、医師・薬剤師に相談しましょう。

- **色んなサポートを利用しよう**
- ★禁煙マラソン(メールで24時間禁煙サポート)
- <http://kinen-marathon.jp/>
- ★禁煙支援マニュアル(たばこ依存度などをチェック)
- <http://www.nosmoking.jp/>
- ★禁煙サポートサイト(正しい禁煙(禁煙成功のためのコツなどを掲載) <http://www.e-kinen.jp/>)

● **もし吸いたくなったら...**

①冷たい水や熱いお茶を飲む

● **市民健康講座の開催** 「たばこにハイ(灰)さようなら」

● **日時**／5月15日(日) 13時30分

● **講師**／内科宮本医院 宮本昭彦 先生

● **場所**／真壁福祉センター

有料広告掲載募集中!

お問い合わせは、秘書広報課 ☎58-5111・75-3111、内線1268

広報 さくらがわ

本・文具・事務用品・印章(印鑑翌日仕上げ)等

ムラカミ書店 桜川市真壁町真壁198 TEL 0296-55-3160

本・定期購読・事務用品など近隣地区の方には個別配送致します。

配送料は無料です! お気軽にご相談ください。

相続・債務整理・交通事故

萩原総合法律事務所 ~よりよい明日への一歩を共に~

茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原慎二 法律相談 30分 5,250円~

SATOHビル2階 下階南口

筑西市乙288-3 SATOHビル2階 (JR下館駅南口徒歩30秒)

☎0296-48-8875 (月~金 9:00~12:00、13:00~17:30)

震災に負けるな!! がんばろう桜川!!

東日本大震災で被害を受けた皆様にご挨拶とお見舞い申し上げます。

不要な貴金属10%UP買取キャンペーン!

お手持ちの宝石の修理、電池交換を半額でいたします。

無料電話 0120-678-312

(株)タナカヤ ジュエリーマーノ 桜川市岩瀬 113-3

