

健康ガイド

《問合先》健康推進課 ☎58-5111・75-3111(代)

9月分

9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／9月8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／9月14日(水)
 - 会場／真壁保健センター

9月の乳幼児健診

- 岩瀬・大和地区の方
- 3歳児健診
- 対象／H20・6月、7月生
 - 日程／9月13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・6月、7月生
 - 日程／9月16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・9月生
 - 日程／9月26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

9月の母と子の健康づくり

- た問診票、バスタオル
- 真壁地区の方
- 1歳児健診
- 対象／H22・7月、8月、9月生
 - 日程／9月22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
- 離乳食教室
- 対象／生後5～10か月児の保護者
 - 日程／9月7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)
- 子ども健康教室
- 対象／生後1歳未満児の保護者
 - 日程／9月9日(金)
 - 会場／真壁保健センター
 - 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？」

9月の成人健康づくり

- 総合健康相談
- 対象／母子、成人
 - 日程／9月8日(木)、22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
- 子宮・乳がん検診
- 対象／大和地区の20歳以上の女性(乳がん検診は30歳以上)
 - 日程／9月1日(木)、2日(金)
 - 会場／大和体力増進センター
 - 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、年齢により異なります。)
- ミニドック
- 対象／真壁地区の40歳以上の方
 - 日程／9月24日(土)～28日(水)
 - 会場／真壁福祉センター
 - 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

9月の献血

9月の休日応急診療医療機関

- イルス検査、前立腺がん検診
- 9月21日(水)
- 会場／県西総合病院
 - 受付時間／13時30分～16時
- 9月4日(日)
- 医療機関名／阿部田医院
 - 住所／真壁町亀熊123-1
 - 連絡先／☎0296-5510305
- 9月11日(日)
- 医療機関名／鶴木クリニック
 - 住所／加茂部4-1
 - 連絡先／☎0296-7613131
- 9月18日(日)
- 医療機関名／千勝医院
 - 住所／本木1602-5
 - 連絡先／☎0296-5815010
- 9月19日(月)
- 医療機関名／根本医院
 - 住所／真壁町真壁202
 - 連絡先／☎0296-5510027
- 9月23日(金)
- 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
- 9月25日(日)
- 医療機関名／延島クリニック
 - 住所／東飯田600

9月の成人健康診査

勉強がらくになるのは公文式！

はじめよう！ KUMON

ぜひ一度、教室も見に来て下さい。

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室

代表 ☎0296-57-2969

真壁中央：桜川市真壁町田52-4

乳幼児教室
小学生教室
中学生教室
高校生教室

パワーマート岩瀬店前 平日6:30まで受付

ナオ シロイハ

☎70-4618

http://www.tobitasika.com

とびた歯科クリニック

9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)
- こころの健康相談
- 日程／9月5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)
- うつへの健康相談
- 日程／9月22日(木)
 - 会場／岩瀬福祉センター
 - 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)

9月の健康相談

子どもには乳幼児期からきちんとした生活リズムを

子どもには乳幼児期からきちんとした生活リズムを身につけさせることが大切です。

大人の生活時間に合わせると子どもの生活時間は深夜にずれ込み、成長発達に悪影響を与えます。

下のグラフは、平成20年度に1歳だった子が2歳、3歳になった時の起床・就寝時間の変化を集計したものです。1歳の時に習慣化した起床・就寝時間は、その子が3歳に成長した時でも、あまり変化はないことがわかりました。22時以降に就寝する割合は約30%います。

生活リズムを脳に覚えさせるには、最低2週間はかかると言われています。睡眠は自然にまかせても習慣づけはできません。「起床就寝時間を決める」「意識して寝かしつける」「昼寝は午後3時までにする」などに

8月10日(水) 盛夏杯セルフ 10,000円

8月21日(日) 料理長杯セルフ 13,000円

料金は、朝・昼食代、税金、パーティー費、参加費を含みます

8月のセルフデー

5(金)・8(月)・17(水)・18(木)・19(金)・25(木)・26(金)

29(月)・31(水) お一人様5,200円(税込) (昼食なし)

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

8/6(土) 筑波チャレンジカップ

8/17(水) ホールインワンチャレンジ大会 (参加費用お一人様1,000円税込)

8/21(日) 月例オープン大会

8/27(土) 隠しホール大会

参加費用お一人様1,500円 (税込)

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

8/6 8/20 8/27

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