

健康ガイド Health guide

《問合先》健康推進課 ☎58-5111・75-3111(代)

4月分



4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／4月18日(水)
- ・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

4月の乳幼児健診

岩瀬・大和地区の方

1歳6か月児健診

- ・住所／真壁町飯塚97-1
- ・連絡先／☎0296-5510585
- **4月30日(月)**
- ・医療機関名／平島医院
- ・住所／岩瀬198
- ・連絡先／☎0296-7512510

- ・対象／H22・8月、9月生
- ・日程／4月17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かき用)
- **1歳児健診**
- ・対象／H23・4月生
- ・日程／4月23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

真壁地区の方

3歳児健診

- ・対象／H21・1月、2月、3月生
- ・日程／4月19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、歯ブラシ(子ども用と仕上げみかき用)、コップ、尿、目と耳のアンケート用紙
- **1歳6か月児健診**
- ・対象／H22・7月、8月、9月生
- ・日程／4月24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、歯ブラシ(子ども用と仕上げみかき用)
- **4月の成人健康づくり**
- **総合健康相談**
- ・対象／母子、成人
- ・日程／4月12日(木)、25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／10時～11時30分
- ※子どもの計測、栄養相談は要予約

4月の献血

- **4月20日(金)**
- ・会場／岩瀬中央公民館
- ・受付時間／9時30分～15時30分
- **4月の精神保健**
- **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しょう。お気軽にどうぞ。(要予約)
- **こころの健康相談**

- ・日程／4月16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)
- **4月の休日応急診療医療機関**
- **4月1日(日)**
- ・医療機関名／内科宮本医院
- ・住所／真壁町古城229-1
- ・連絡先／☎0296-5510101
- **4月8日(日)**
- ・医療機関名／上の原病院
- ・住所／上野原地新田159-2
- ・連絡先／☎0296-7513130
- **4月15日(日)**
- ・医療機関名／大塚医院
- ・住所／真壁町亀熊1900
- ・連絡先／☎0296-5510512
- **4月22日(日)**
- ・医療機関名／山王病院
- ・住所／岩瀬42
- ・連絡先／☎0296-7510600
- **4月29日(日)**
- ・医療機関名／塚田医院

健診の申込はお済みですか？

～年に1度は健康チェック！～

市では、5月中旬から健診が始まります。ミニドックや住民健診、子宮がん、乳がん検診などの健診を行います。
がんや脳卒中、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病は早めの発見、生活習慣の改善が必要です。
年に1度は健診を受けて自分の体を点検しましょう。
健診内容・日程等の詳細は、平成24年度健康カレンダーを参照し、お申し込みください。健診のうっかり忘れを防ぐため、過去3年間(平成21～23年度)のいずれかの年度に健診を受けた方には、「健診のお知らせ(健診受診票)」を各健診の2～3週間前までに個人通知いたします。

- ・過去3年間の受診がなく、新たに健診を希望される方
- ・健診項目を変更される方
- ・転居された方
- ・健診を取り消される方

申込方法

各健診の開始日の1か月前までに健康推進課にお電話でお申し込みください。
■ **問合せ・申込先**／☎5815111・7513111(内線2354)

3月は自殺防止月間です

全国の自殺者数は、平成10年以来14年連続で、3万人を超えています。茨城県内の1年間の自殺者数は約700人で、交通事故死者数の約3.5倍となっています。つらいこと・苦しいことをひとりで抱えず、悩みを相談することが大切です。

相談機関

- ◆ **こころの健康ダイヤル(フリーダイヤル)**
0120016118865
携帯電話からはこちらへ
031323413348
(月～金曜日 9時～21時
土・日は10時～18時)
※3月31日まで開設
- ◆ **茨城いのちの電話**
つくば 029185511000(毎日24時間)
- ・水戸 029125511000(毎日13時～20時)
- ◆ **いばらきこころのホットライン(フリーダイヤル)**
0120012361556(9時～16時 へ年末年始と祝日除く)



守ろういのち

IBARAKI GATE KEEPER

無料体験レッスン開催中! ※会場は、下館駅南の「下館駅南センター」となります。
お気軽にお申し込み、お問い合わせください。(お申し込みは前日の15時まで)

・おとのおもちゃばこ	【対象年齢：H22.4～H23.3】	3/11・19・29
・赤りんごコース	【対象年齢：H21.4～H22.3】	3/11・19・29
・おんがくなかよし	【対象年齢：H20.4～H21.3】	3/11・19・29
・幼児科	【対象年齢：H18.4～H20.3】	3/11・21・29
・Jステップ基礎コース	【対象年齢：小学生上】	3/11・14・29

※場所と時間は、お電話でお問い合わせください。

コンドー楽器
ピアノ調律・管弦打楽器修理承ります ☎0296-22-4380(火曜定休)

古橋伸夫税理士事務所
TKC
～お客様に豊かさで繁栄を～
桜川市真壁町桜井765-2
TEL 0296-54-1540
Homepage <http://www.furuhashikaikei.com>

あなたの描く想像を現実に
より綺麗に より美しく
あなたと感動を繋ぐ存在でありたい。

Bitel
株式会社 デジタル印刷
TEL.0296-54-2626(代) FAX.0296-54-2724