

# 健康ガイド

《問合せ先》健康推進課  
☎0296-75-3159(直通)  
☎58-5111・75-3111(代表)

## 5月分



### 5月の予防接種

#### 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30日(水)
- 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、予防票

#### 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31日(木)
- 会場/岩瀬福祉センター

### 5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/H21・2月、3月生
- 日時/5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/H22・2月、3月生
- 日時/5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

- 受付時間/13時15分〜13時45分
- 持参/母子健康手帳、体温計、予防票

- 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
- 育児相談
- 対象/H23・10月、11月、12月生
- 日時/5月2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
- 2歳児歯科健診
- 対象/H22・1月、2月、3月生
- 日時/5月16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、歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)、コップ

### 5月の成人健康づくり

#### 総合健康相談

- 対象/母子、成人
- 日時/5月16日(水)、30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

### 5月の成人健康診査

#### ミニドック

- 対象/岩瀬地区の40歳以上の方
- 日時/5月17日(木)〜21日(月)の5日間
- 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月の献血

- 5月8日(火)
- 会場/フードスクエアカスマ岩瀬店

### 5月の母と子の健康づくり

#### パパ・ママクラス

- 対象/初妊婦と夫
- 日時/5月9日(水)
- 会場/岩瀬福祉センター
- 開催時間/9時45分〜15時
- 持参/母子健康手帳(要予約)

### 5月の精神保健

#### 精神保健デイケア

- 受付時間/9時〜12時、13時15分〜16時
- 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)

#### こころの健康相談

- 日時/5月14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)

### 5月の休日応急診療

#### 5月3日(木)

- 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4日(金)

- 医療機関名/阿部田医院
- 住所/真壁町亀熊1231
- 連絡先/☎0296-5512511

#### 0305

#### 5月5日(土)

- 医療機関名/鎗木クリニック
- 住所/加茂部4-1
- 連絡先/☎0296-763131

#### 5月6日(日)

- 医療機関名/根本医院
- 住所/真壁町真壁202
- 連絡先/☎0296-5510027

#### 5月13日(日)

- 医療機関名/千勝医院
- 住所/本木160215
- 連絡先/☎0296-585010

#### 5月20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/☎0296-207755

#### 5月27日(日)

- 医療機関名/延島クリニック
- 住所/東飯田600
- 連絡先/☎0296-585058

## 夕食が遅いとなぜ悪い?

「みんな食べてないのに、ちつともやせない。なぜ?」  
今回は『体が脂肪を蓄える時間帯』の話題です。



近年、肥満、糖尿病、メタボリックシンドロームなどが急増しています。飽食だけではない真の原因は、夜更かしや遅い夕食、朝食抜き等の生活リズムの乱れ、活力の低下と言われます。

私たちの体は、体内時計という一定の周期を持って変動する仕組み(生体リズム)を持ち、全身の細胞にある『時計遺伝子』が、一日の中でホルモン分泌や血圧、免疫系物質、心拍数などをコントロールしています。

朝方は血圧を上げるホルモンが分泌され、血圧や体温が上がり全身が活動モードに。食べたものを燃やして使うよ

※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。

うに働きます。赤血球やヘモグロビンの濃度が増し酸素が体中に送られます。昼間は血液循環も栄養素の代謝も活発に。尿量を増して不要なものも排泄します。夕方には体温や血圧はピークを迎えます。そして夜間は休息モード。昼間の活動源として、体は食べたものを脂肪に変えて蓄えてしまい、肥満しやすくなるのです。

夜遅く、ポリウムのあるものを食べることは、量が多くなっても余分な脂肪を溜めこんでいるようなもの。夕食の時刻と食べる内容を見直しましょう。

## 勉強がらくになるのは公文式!

はじめよう!

# KUMON



ぜひ一度、教室も見に来てください。

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

入所・ショートステイ・通所リハビリテーション  
介護老人保健施設 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

### 音楽教室 無料体験レッスン開催中

あとのおもちゃばこ	4/2(月) 10:00・4/6(金) 10:00
赤りんごコース	4/2(月) 11:00・4/6(金) 11:00
あながくなかよし	4/8(日) 10:00・4/14(土) 11:00・4/21(土) 10:00・4/28(土) 15:10
幼児科	4/8(日) 11:00・4/11(水) 15:00・4/14(土) 15:10・4/21(土) 11:00・4/28(土) 16:00
Jステップ基礎コース	4/8(日) 13:00・4/14(土) 16:00・4/18(水) 15:00・4/21(土) 16:00・4/28(土) 11:00

《対象年齢》 (おもちゃ) H22.4~H23.3 (赤りんご) H21.4~H22.3 (あながく) H20.4~H21.3 (幼児科) H18.4~H20.3 (Jステップ) 小学生以上 (J.S基礎)

お気軽にお申し込み、お問い合わせください。(お申込みは前日の15時まで)

### 無料体験レッスン開催会場

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