

健康ガイド Health guide

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

9月分



9月の乳幼児健診

- 岩瀬・大和地区の方
- 3歳児健診
 - 対象/H21・6月、7月生
 - 日程/9月4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・6月、7月生
 - 日程/9月21日(金)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時~13時20分

9月の母子の健康づくり

- 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/H23・9月生
 - 日程/9月24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
- ババ・ママクラス
 - 対象/初妊婦と夫
 - 日程/9月5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)
- 離乳食教室
 - 対象/生後5~10か月児の保護者
 - 日程/9月6日(木)
 - 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)

9月の成人健康づくり

- 総合健康相談
 - 対象/乳幼児・高齢者
 - 日程/9月12日(水)、26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、離乳食・栄養相談希望者は、要予約

9月の成人健康診査

- ミニドック
 - 対象/真壁地区の40歳以上の方
 - 日程/9月28日(金)~10月2日(火)
 - 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、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診など

9月の献血

- 9月21日(金)
 - 会場/県西総合病院
 - 受付時間/13時30分~16時

9月の精神保健

- 精神保健デイケア
 - 日程/9月4日(火)、11日(火)、19日(水)、25日(火)
 - 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)

9月の休日応急診療

- この日の健康相談
 - 日程/9月18日(火)
 - 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)
- 9月2日(日)
 - 医療機関名/千勝医院
 - 住所/本木160215
 - 連絡先/☎029615815010
- 9月9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/☎029612017755

生ポリオワクチン集団接種(経口投与)中止のお知らせ

市では、本年9月1日以降に不活化ポリオワクチンの個別接種導入を予定していることから、9月実施予定の生ポリオワクチン集団接種は、中止となります。

今後、不活化ポリオワクチンの個別接種については、国の

9月は「循環器疾患予防月間」です

循環器とは、全身の血管と心臓のことを指し、血液を細胞に巡回させる働きがあります。この機能が正常に働かなくなるのが「循環器疾患」。そこに様々な要因が絡まり合っ、心筋梗塞や、脳血管疾患が発症するといわれています。循環器疾患は加齢とともに発症しやすくなり、最近では発症時期が若年化しています。

ところで、桜川市が、全国有数の脳血管疾患・くも膜下出血・急性心筋梗塞の高多発地域なのをご存じですか。糖尿病も含めた生活習慣病による死亡率は、人口10万人あた

9月のきらきら健康講座の開催

- いざというときあわてない救急法・父母の介護に備える(認知症)
- 対象/市民の方
 - 日時/9月7日(金)、13時30分~15時
 - 場所/岩瀬福祉センター2階会議室
 - 講師/桜川市岩瀬消防署救急救命士、介護支援アドバイザー 松本恵 先生
 - 申込期限/9月6日(木)
 - めまい・耳鳴りの不快な症状
 - 対象/市民の方
 - 日時/9月27日(木)、13時30分~15時
 - 場所/岩瀬福祉センター2階会議室
 - 講師/筑西市 鈴木耳鼻咽喉科医院 鈴木榮一 先生
 - 申込期限/9月26日(水)
 - 参加料/無料
 - 申込方法/電話または健康推進課窓口でお申し込みください。

※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。

り712.12人で県内6位。全国平均の1.34倍です。発症には、ひとりひとりの運動や食事などの生活習慣が大きく影響します。

運動は、心肺機能を高め、各組織への血液供給を増やし、酸素や栄養素、老廃物が効果的に運ばれます。魚や野菜を多く、塩を控えることで、さらさらな血液、しなやか血管を作ります。

例えば自分に合った運動を今より少し増やす、また魚や野菜を多くする、塩を控える、禁煙するなど、自分で出来る生活習慣改善に早速取り組んでみませんか。

■問合せ・申込先/健康推進課(☎7513159直通、☎5815111・7513111代表)

雨引観音境内


薬膳中華茶坊

医食同源 地産地消 手づくり

元ホテルオークラフロンティア「桃花林」料理長、
袖山博明シェフが地元食材にこだわり、優しい薬膳中華を提供。

営業時間 AM11:00~PM 3:00・PM 5:00~PM 9:00
火曜定休・オーダーストップ PM 8:00

TEL 0296-54-5009



下館ゴルフ倶楽部 感謝祭

みんなで芝生で遊ぼう

とき: 8月27日(月) 9時~14時(雨天決行)

参加費無料 要予約

対象者: 筑西市・桜川市在住の小・中学生と保護者
昼食は、バーベキューを用意いたします。

当日は、ゲーム・イベントを多数開催(景品あり)

◆申込先/☎0296-20-1111 下館ゴルフ倶楽部まで

8月9日(木) 盛夏杯 セルフ 10,000円
8月19日(日) 料理長杯 セルフ 13,000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

8月のセルフデー

3(金)・6(月)・10(金)・17(金)・20(月)・21(火)・24(金)・29(水)・31日(金)
お一人様5,200円回り放題(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