

# 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)

## 10月分



### 10月の乳幼児健診・育児相談

- 岩瀬・大和地区の方**
- 1歳児健診
    - 対象/H23・10月生
    - 日程/10月22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
  - 1歳6か月児健診
    - 対象/H23・2月、3月生
    - 日程/10月16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
  - 3歳児健診
    - 対象/H21・7月、8月、9月生
    - 日程/10月11日(木)
    - 会場/真壁保健センター

- 真壁地区の方**
- 1歳児健診
    - 対象/H23・7月、8月、9月生
    - 日程/10月3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
  - 1歳6か月児健診
    - 対象/H23・1月、2月、3月生
    - 日程/10月4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

- 総合健康相談**
- 対象/乳幼児、高齢者
  - 日程/10月10日(水)・18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、離乳食・栄養相談希望者は、要予約

### 10月の成人健康づくり

- 真壁地区の方**
- ミニドック
    - 対象/真壁地区の40歳以上の方
    - 日程/10月1日(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、肝臓がん・大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診

### 10月の精神保健

- 精神保健デイケア(要予約)**
- 日程/第1、3、4、5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。
- 10月の休日応急診療 医療機関**
- 日程/10月15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。

- 住民健診**
- 対象/真壁地区の30歳以上の方
  - 日程/10月22日(月)~26日(金)・30日(火)・31日(水)
  - 会場/真壁地区の各公民館など
  - 受付時間/9時30分~11時、13時30分~14時30分
  - 内容/結核・肺がん検診、若年者健診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診など(詳細は、健康カレンダーをご覧ください。)

- 10月7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
  - 10月8日(月)
    - 医療機関名/上の原病院
    - 住所/上野原地新田159-1
    - 連絡先/☎0296-75128
  - 10月14日(日)
    - 医療機関名/大塚医院
    - 住所/真壁町亀熊1900-0512
    - 連絡先/☎0296-7510600
  - 10月21日(日)
    - 医療機関名/山王病院
    - 住所/岩瀬42
    - 連絡先/☎0296-7510585
  - 10月28日(日)
    - 医療機関名/塚田医院
    - 住所/真壁町飯塚97-1
    - 連絡先/☎0296-5510585
- ※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。

### 血糖値と上手に付き合うために「糖尿病予防教室」

高血糖とは何か、血糖値が高いとどうなるか、薬だけで下げられるのか、高血糖と上手に付き合うためのコツを皆で一緒に学びませんか?

**日時・場所・内容**

日時・場所	内容
10月17日(水) 13時30分~15時 真壁福祉センター	医師の講話 食生活チェック
11月30日(金) 13時30分~15時 真壁福祉センター	糖尿病とお口の変化
12月14日(金) 9時15分~12時 真壁保健センター	血液検査(検査料500円) 血糖を下げる食べ方講座(調理実習と試食)
平成25年1月24日(木) 13時30分~15時 真壁体育館	運動不足度チェック 血糖を下げる運動実技 グループワーク

■対象者/64歳ぐらいまでの方で、今までに「血糖値が高い」「HbA1cが高い」と言われたことがある方。ご家族に糖尿病または血糖値が高い方がいる方

■受講料/無料

■募集人数/30名

■申込期限/10月15日(月)

■問合せ・申込先/健康推進課(☎0296-5813159 直通、☎5811111-7513111 代表)

### 始めてみませんか? ウォーキングで健康づくり

暑い夏が終わり、身体を動かす季節になりました。皆さん「運動不足...」と感じていませんか。そんな方々に、今回はいつでもどこでも誰にでも手軽にできる運動の一つであるウォーキングを紹介します。

**ウォーキングの効果**

- 脂肪燃焼**/1回10分を3回に分けても脂肪燃焼効果があるといわれています。血液中に酸素が取り込まれて脂肪が効率的に燃焼します。
- 骨の強化**/骨に適度な刺激を与え摂取したカルシウムを効果的に利用します。
- 心肺機能向上**/心肺機能を高めた消化器系の調子を良くし動脈硬化を防ぎます。
- ストレスの解消**/ウォーキングをするときリラックスした気分になり気分転換になります。

**ウォーキング前の心構え**

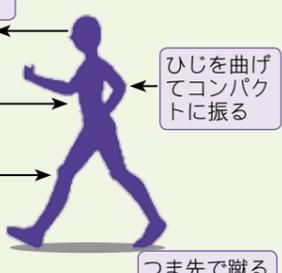
やりすぎず自分のペースで

行るのが長続きさせるコツです。

- ・義務になるとつまらなく感じます。たまにはコースを変えて新しい発見をしてみたいかがでしょうか。
- ・脱水にならない為に、のどが渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。
- ・体調に合わせて無理をしないようにしましょう。
- ・アキレス腱やふくらはぎ、太ももを伸ばし、できるだけ全身のストレッチをしましょう。

**注意点**

- ・暑い時は炎天化を避け、寒い時は防寒に気をつけましょう。歩いているうちに体が温まるので、調整できるものを選ぶのがおすすめです。



景色を楽しむ目の高さで  
胸を開く  
ひざを伸ばして  
かかとからスッと着地  
つま先で蹴る  
ひじを曲げてコンパクトに振る

### 『借金・離婚・交通事故など』

弁護士法人 萩原総合法律事務所

茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原慎二 弁護士 平久 真

毎週水曜日は、夜8時までご相談いただけます。(予約制)

**無料!!なんでも法律相談会開催!!**

日時:9月30日(日)9:00~17:00  
場所:弁護士法人 萩原総合法律事務所

■どなたでもご利用いただけます。(先着7名!)

■完全予約制となります。(受付は9月25日まで)お早めにご予約ください!

筑西市乙828番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)

雨引観音境内

## 薬膳中華茶坊 三笑

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

