

# 健康ガイド Health guide

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

## 11月分



### 11月の乳幼児健診

- 岩瀬・大和地区の方
- 1歳児健診
    - 対象/H23・11月生
    - 日程/11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、送付した問診票、バスタオル
  - 2歳児歯科健診
    - 対象/H22・8月、9月生
    - 日程/11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

- 3歳児健診
  - 対象/H21・8月、9月生
  - 日程/11月6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

### 真壁地区の方

- 2歳児歯科健診
  - 対象/H22・7月、8月、9月生
  - 日程/11月15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がき用)、コップ

### 11月の母子の健康づくり

- 真壁地区の方
- 育児相談
    - 対象/H24・4月、5月、6月生
    - 日程/11月1日(木)
    - 会場/真壁保健センター
    - 受付時間/13時~13時20分

### 11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/11月15日(木)、28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

### 11月の成人健康診査

- 骨粗しょう症検診
  - 5年に一度の検診となりますので、対象となる方は受診しましょう。
  - 対象/40・45・50・55・60・65・70歳(平成25年3月31日現在)の女性
  - ※対象年齢の方には、10月下旬頃に通知する予定です。(申込みは不要)
  - 内容/足(かかと)の超音波検査
  - 料金/500円
  - ※日程など詳細は、「平成24年度健康カレンダー」をご覧ください。

### 11月の精神保健

- 精神保健デイケア(要予約)
  - 日程/第1、2、3、4火曜日
  - 開催時間/9時30分~11時30分
- こころの健康相談(要予約)
  - 日程/11月19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。

### 11月の献血

- 11月8日(木)
  - 会場/大和庁舎
  - 受付時間/10時~12時、13時~15時30分
- 11月20日(火)
  - 会場/岩瀬中央公民館
  - 受付時間/9時30分~15時30分

### 11月の休日応急診療医療機関

- 11月3日(土)
  - 医療機関名/平島医院
  - 住所/岩瀬198
  - 連絡先/☎02961751

- 2510
  - 11月4日(日)
    - 医療機関名/田崎内科医院
    - 住所/真壁町田268
    - 連絡先/☎029615512511
  - 11月11日(日)
    - 医療機関名/阿部田医院
    - 住所/真壁町亀熊12311
    - 連絡先/☎029615510305
  - 11月18日(日)
    - 医療機関名/楠木クリニック
    - 住所/加茂部411
    - 連絡先/☎029617613131
  - 11月23日(金)
    - 医療機関名/根本医院
    - 住所/真壁町真壁202
    - 連絡先/☎029615510027
  - 11月25日(日)
    - 医療機関名/千勝医院
    - 住所/本木160215
    - 連絡先/☎029615815010

### 乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守りましょう

〜11月はSIDS対策強化月間です〜

乳幼児突然死症候群とは、今まで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因はまだわかっていません。日本では、年間約140人(平成22年度)の赤ちゃんがこの病気でなくなっています。生後2か月から6か月頃に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

原因が解明されていませんが、育児環境の中に次の3つを守ることで、発症を減らせることがわかっています。

**3つのポイント**

- ①うつぶせ寝は避ける。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている方は除きます。
- ②たばこはやめる。赤ちゃんの呼吸中枢に悪影響を与えることがわかっています。
- ③母乳が出る場合にはできるだけ母乳で育てる。人工栄養がSIDSの原因ではありません。

※ただし、前述のポイントがSIDSの直接の原因ではありません。異変に早く気がつ



### きらきら健康講座 「光り輝く自分を作ろう(2)」

日時/11月7日(水)、13時30分~15時

場所/真壁福祉センター2階大集会室

講師/筑西市みぞぐち皮膚科医院 溝口将之先生

内容/からだの内側からしみ・しわ対策

対象者/市民の方

参加料/無料

申込期限/11月6日(火)

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

### インフルエンザ予防接種 費用の助成

■接種期間/10月1日(月)~平成25年1月31日(木)

■高齢者の方

■対象

- ①65歳以上(対象の方には受診券を郵送します。)
- ②60歳~64歳で身障手帳1級

■公費負担/2,000円(接種料金を超えた場合の差額は自己負担)

■接種場所/県内医療機関(事前に必ず予約)

■持参物/受診券(ハガキ)、健康保険証

※予診票は市内、市外一部の医療機関にて配布します。

■小児の方

■対象/満1歳~中学3年生

■公費負担/1回1,000円(2回まで)、差額は自己負担

■接種場所/桜川市内医療機関のみ(事前に必ず予約)

■持参物/健康保険証

※予診票は医療機関にて配布します。

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

10月4日(木)第6回 茨城新聞杯 セルフ 11,000円  
11月3日(土)晩秋杯 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

10月のセルフデー  
5(金)・9(火)・12(金)・15(月)・19(金)・22(月)・26(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

10月6日(土) 筑波チャレンジカップ  
参加費 お一人様1,500円(税込)

10月10日(水) 月刊パークゴルフ新聞杯  
参加費 お一人様2,000円(税込)

10月21日(日) 月例オープン大会  
参加費 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。

10/20(土) 11/24(土)

**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

**無料!! 交通事故相談会開催!!**

日時: 10月20日(土) 13:00~18:00  
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。  
■完全予約制となります。お早めにご予約ください!

**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

**無料!! 相続相談会開催!!**

日時: 10月28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。  
■完全予約制となります。お早めにご予約ください!

**弁護士法人 萩原総合法律事務所**  
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)