

# 健康ガイド

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

## 1月分



### 1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/H24・1月生
    - 日程/1月28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
  - 3歳児健診
    - 対象/H21・10月、11月生
    - 日程/1月22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

- 2歳児歯科健診
  - 対象/H22・10月、11月生
  - 日程/1月18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

### 真壁地区の方

- 1歳6か月児健診
  - 対象/H23・4月、5月、6月生
  - 日程/1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)

### 1月の母と子の健康づくり

- パパ・ママクラス(要予約)
  - 対象/初妊婦と夫
  - 日程/1月30日(水)
  - 会場/岩瀬福祉センター
  - 開催時間/9時45分~15時

### 1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/1月16日(水)、31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

### 1月の精神保健

- 精神保健デイケア(要予約)
  - 日程/1月16日(水)、22日(火)、29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。お気軽にお越しください。
- こころの健康相談(要予約)
  - 日程/1月21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。

### 1月の休日応急診療

- 1月1日(火)
  - 医療機関名/大塚医院
  - 住所/真壁町亀熊1900
  - 連絡先/☎0296-5510512
- 1月2日(水)
  - 医療機関名/山王病院
  - 住所/岩瀬42
  - 連絡先/☎0296-750600
- 1月3日(木)
  - 医療機関名/塚田医院
  - 住所/真壁町飯塚97-1
  - 連絡先/☎0296-5510585
- 1月6日(日)
  - 医療機関名/平島医院
  - 住所/岩瀬198
  - 連絡先/☎0296-7512510
- 1月13日(日)
  - 医療機関名/田崎内科医院
  - 住所/真壁町田268
  - 連絡先/☎0296-5512511
- 1月14日(月)
  - 医療機関名/阿部田医院
  - 住所/真壁町亀熊123-1

### 1月のきらきら健康講座 「骨・そして足腰から始めるアンチエイジング(骨粗鬆症対策)」

- 対象/市民の方、骨粗鬆症検診要指導者
- 日時/平成25年1月25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/県西総合病院整形外科 中川 司 先生
- 参加料/無料
- 申込期限/平成25年1月23日(水)
- 問合せ・申込先/健康推進課(☎75-3159 直通、☎58-5111・75-3111 代表)

※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。

- 連絡先/☎0296-5510305
- 1月20日(日)
  - 医療機関名/楠木クリニック
  - 住所/加茂部4-1
  - 連絡先/☎0296-763131
- 1月27日(日)
  - 医療機関名/根本医院
  - 住所/真壁町真壁202
  - 連絡先/☎0296-5510027

### 「冬の感染症」

秋冬と乾燥が厳しくなるにつれて、風邪やロタウイルスなどによる急性胃腸炎、インフルエンザが流行し始めます。

■寒くなる感染症が流行するのはなぜ?

■冬はウイルスが強くなる  
ウイルスは低温・低湿度を好み、冬になると夏より長く生存できるようになり、感染力を強めます。冬場に風邪を始めとするウイルス感染が多くなるのは、外気が寒く乾燥するためです。

■冬は人の免疫力が低下する  
低気温で体温が下がること、人の免疫力は低下します。

### 流行と予防

また、外気の乾燥に加えて、夏に比べて水分を積極的に摂取しなくなるため、体内の水分量も少なくなりがち。人間の体は60%が水分ですが、体内の乾燥により喉や気管支の粘膜がカラカラになると、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいるノドや鼻の粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

■冬は飛沫感染の範囲が広がる  
外気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウイルスがより遠くまで飛ぶようになり、一度の咳・くしゃみによる感染範囲が広くなり、感染スピードが上がります。



### 感染症の予防

感染症の多くが、手についた病原菌が口から入ることに



- よって感染します。ていねいな手洗いで、感染症を予防することができま。
1. 手洗いのタイミング  
外出先から戻ったとき、調理の前、食事の前、トイレの後など
  2. 手洗いの方法  
時計や指輪をはずし、石けんを泡立て、指や手のひらのしわの間も指を立ててこすり洗いをしてください。流水でていねいに洗い流しましょう。
  3. 手拭  
各自専用のタオル、またはペーパータオルを使用しましょう。タオルの共有は相互感染の原因となります。
  4. その他の予防法  
① 外出先から戻った後のうがい  
② 流行前のワクチン接種  
③ バランスの良い食事と十分な睡眠による体力の維持  
④ 室内の換気と、適度な加湿  
⑤ 外出時のマスク

介護でお困りの方  
介護のご相談は

## 居宅介護支援事業所 さくらがわ

電話 0296-20-6071

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

12月13日(木) 忘年会レディスコンパ 10,000円  
12月24日(月) クリスマス杯 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

12月のセルフデー  
7(金)・10(月)・14(金)・17(月)・21(金)・25(火)・28(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

12月13日(木) 2012チャンピオン大会  
参加費 お一人様1,500円(税込)

12月16日(日) 月例オープン大会  
参加費 お一人様1,500円(税込)

12月29日(土) 打ち納め忘年コンパ  
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。

12/22(土) 平成25年 1/12(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