

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)

4月分



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・4月生
 - ・日程/4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・8月、9月生
 - ・日程/4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

げみがき用

真壁地区の方

- 1歳6か月児健診
 - ・対象/H23・7月・8月、9月生
 - ・日程/4月18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)
- 3歳児健診
 - ・対象/H22・1月・2月、3月生
 - ・日程/4月24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、尿目と耳のアンケート用紙

成人健康づくり

総合健康相談

- ・対象/乳幼児・高齢者
- ・日程/4月11日(木)・24(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

養相談希望者は、要予約

精神保健

- 精神保健デイケア(要予約)
 - ・日程/4月9日(火)・16日(火)・23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)

- ・日時/4月15日(月)・13時~15時
- ・会場/岩瀬福祉センター
- ・内容/精神保健福祉士が担当し、秘密は厳守されます。

献血

- 4月1日(月)
 - ・会場/フードスクエアカスミ岩瀬店
 - ・受付時間/9時30分~12時・13時15分~16時
- 4月23日(火)
 - ・会場/岩瀬中央公民館
 - ・受付時間/9時30分~15時30分

休日応急診療医療機関

- 4月7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
- 4月14日(日)
 - ・医療機関名/平島医院
 - ・住所/岩瀬198
 - ・連絡先/☎0296-7512511
- 4月21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
- 4月28日(日)
 - ・医療機関名/阿部田医院
 - ・住所/真壁町亀熊123-1
 - ・連絡先/☎0296-5510305
- 4月29日(月)
 - ・医療機関名/錦木クリニック
 - ・住所/加茂部4-1
 - ・連絡先/☎0296-7613131

※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。

3月は自殺予防対策月間です

こころの病気になる人が増加し、これと並行して自殺者は増えています。その数は、交通事故死者数の5倍以上で、なかでも、うつ病だった人の割合が高いとの報告があります。

うつ病は決して特別な病気ではなく日本人の15人に1人は経験するという、誰もがかかる可能性がある病気です。早めに適切な治療をすることが重要な病気です。

- うつ病セルフチェック
 - ・次の項目のうち、2つ以上が2週間以上、あるいは毎日続いている場合はうつ病の可能性があります。
 - 毎日の生活に充実感がありません。
 - 今まで楽しんでやれたことが楽しめない。
 - これまで楽しんでできたことがおっくうに感じられる。
 - 自分が役に立つ人間だと思わない。
 - わけもなく疲れたような感じがして元気がでない。
 - なかなか寝付けない。夜中に目が覚めたあと眠れない。

周りの人が気づくサイン

- 以前とくらべて表情が暗く、元気がない。
- 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなった。
- 仕事や家事の能率の低下、ミスが増えた。
- 周囲との交流を避けるようになった。
- 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増えた。
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった。
- 飲酒量が増えた。

うつかな?と思ったら

- ・休養をとる。ゆっくりと休むことも治療の一つです。
- ・相談窓口を利用する。茨城県精神保健福祉センター(☎029124313870)、茨城県筑西保健所(☎029612413965)、桜川市健康推進課(☎029617513159 直通、☎5815111・7513111 代表)
- ・専門医(精神科、心療内科)を受診する。かかりつけ医に専門医を紹介してもらう。

4月1日から医療福祉費受給者証が更新されます

現在、小学4年生から中学3年生までのお子様にご使用いただいている、(福)医療福祉費受給者証(黄色)の有効期限は、3月31日(日)です。4月1日(月)から新しい受給者証になります。(注意)ピンク色の受給者証の方は、更新不要です。

該当の方には、更新通知をお送りしますので、持参品を確認し、各庁舎にて更新の手続きをしてください。なお、所得の申告をされていない方は、所得の確認ができませんので、申告後の交付となります。

- 申請日時
 - ・平日/3月21日(木)・22日(金)、8時30分~17時15分
 - ・休日/3月24日(日)、9時~16時(申請場所は、大和庁舎のみ)
- 申請場所/国保年金課(岩瀬庁舎)、総合窓口課(大和・真壁庁舎)
- 持参品/お子様の保険証、印鑑(認印)、医療福祉費受給者証、所得証明書(転入の方など)
- 問合せ先/国保年金課 医療年金グループ(☎029617513125 直通、☎5815111・7513111 代表)

イベント

「膠原病の現在、そしてこれから」

膠原病について、最新の情報を得るとともに、みなさんと一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。

- 日時/4月6日(土)、12時30分~
- 会場/茨城県総合福祉会館(水戸市千波町1918)
- 内容/記念講演会「膠原病のトピックス:診断と治療」(筑波大学附属病院 住田孝之教授)。パネルディスカッション「障害者総合支援法をめぐって」。アトラクション「絆の風~愛と夢♡なないろショー」(元宝塚スター 風さやかさん)
- 問合せ先/膠原病友の会 茨城支部事務局(☎029-254-6776)

交通事故法律相談会開催のお知らせ

日時: 3月16日(土) 10:00~17:00
場所: 弁護士法人 萩原総合法律事務所
予約制となります。どなたでも無料でご相談いただけます。

無料相談会開催のお知らせ

日時: 3月30日(土) 9:00~17:00
場所: 弁護士法人 萩原総合法律事務所
予約制となります。どなたでも無料でご相談いただけます。

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
〒300-0283 茨城県水戸市乙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)

とびた歯科クリニック
パワーマート岩瀬店前 平日6:30まで受付
ナオ シロイハ (休診日: 日曜・祝日、水曜)
☎70-4618
スタッフ募集中
とびた歯科クリニック 検索

古橋伸夫税理士事務所
TKC
~お客さまに豊かさと繁栄を~
桜川市真壁町桜井765-2
TEL 0296-54-1540
Homepage http://www.furuhashikaikai.com