

# 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)

## 6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年6月生
  - ・日程/6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
- 1歳6か月児健診
  - ・対象/H23年10月・11月生
  - ・日程/6月18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/H22年4月・5月生
  - ・日程/6月19日(水)
  - ・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
- 育児相談
  - ・対象/H24年12月・H25年1月生
  - ・日程/6月14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

#### 真壁地区の方

- 1歳児健診
  - ・対象/H24年4月・5月・6月生
  - ・日程/6月20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
- 離乳食教室(要予約)
  - ・対象/生後5~10か月児の保護者

### 母子の健康へ

- 子宮・乳がん検診
  - ・対象/子宮がん検診:20歳以上の女性、乳がん検診:30歳以上の女性(66歳以上は、偶数年齢の方)
  - ・日程/6月3日(月)~7日(金)、10日(月)~12日(水)、26日(水)~28日(金)
  - ・会場/岩瀬福祉センター
  - ・受付時間/12時~12時30分
  - ・内容/子宮がん・乳がん検診(超音波・マンモグラフィ検査は、年齢によって異なります。)

### 成人健康診査

- ミニドック
  - ・対象/大和地区の40歳以上の方
  - ・日程/6月21日(金)、22日(土)
  - ・会場/大和体力増進センター
  - ・受付時間/6時30分~9時
  - ・内容/結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診

### 精神保健

- 精神保健デイケア(要予約)
  - ・日程/6月4日・11日・18日(火)・26日(水)
  - ・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。

### 健康相談

- 健康相談
  - ・対象/乳幼児・高齢者
  - ・日程/6月6日(木)、20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
- こころの健康相談(要予約)
  - ・日程/6月17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。



### 献血

- 6月12日(水)
  - ・会場/市役所真壁庁舎
  - ・受付時間/10時~12時、13時~15時30分

### 休日応急診療医療機関

- 6月2日(日)
  - ・医療機関名/袖山医院本院
  - ・住所/西桜川1-43
  - ・連絡先/☎0296-75-2019
- 6月9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/☎0296-75-0101
- 6月16日(日)
  - ・医療機関名/上の原病院
  - ・住所/上野原地新田159-2
  - ・連絡先/☎0296-75-3130(休日専用)
- 6月23日(日)
  - ・医療機関名/大塚医院
  - ・住所/真壁町亀熊1900
  - ・連絡先/☎0296-55-0512
- 6月30日(日)
  - ・医療機関名/山王病院
  - ・住所/岩瀬42

### 「おたふくかぜワクチン」「水痘ワクチン」接種費用の一部助成

任意の予防接種「おたふくかぜワクチン」と「水痘ワクチン」を市内の協力医療機関で接種する場合、費用の一部助成を受けられます。

- 対象者/2歳児、3歳児
- 接種場所/市内医療機関
- 接種費用/助成額は各2,000円です。医療機関で助成額を差し引いた金額をお支払ってください。
- 接種回数/いずれも1回
- 接種方法/市内の医療機関へ予約をしてください。
- 持参品/母子健康手帳
- 問合せ先/健康推進課(☎0296-75-3159直通、☎58-5111・75-3111代表)

### 5月31日(金)は「世界禁煙デー」です

禁煙はいつから始めても遅くはありません。さあ、禁煙にチャレンジしましょう!

禁煙を成功させる工夫

- ①禁煙の準備
  - ・何のために禁煙するのか「目標」を決め、周囲の人に禁煙を宣言する。
  - ・たばこ、ライター、灰皿などを身の周りに置かない。
  - ・禁煙仲間を見つける。
- ②禁煙を実行
  - ・吸いたくなったら冷たい水を飲んだり、ガムを噛む。
  - ・ニコチンパッチやガムを利用する。
  - ・禁煙外来を利用する。

一定の条件を満たせば医療機関で保険診療が受けられます。費用は、3か月で2万円程度です。

▼桜川市で禁煙治療に保険が使える医療機関(茨城県保健予防課ホームページより)

- ・内科宮本医院(真壁町古城229-1、☎0296-75-0101)
- ・袖山医院本院(西桜川1-43、☎0296-75-2019)
- ・平島医院(岩瀬198、☎0296-75-2510)

※必ず電話予約をしてから受診してください。

|    |  |
|----|--|
| 1  | 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがある   |
| 2  | 禁煙や本数を減らそうと試みて出来なかったことがある  |
| 3  | 禁煙したり本数を減らしたときに、たばこがほしくてたまらなくなったことがある  |
| 4  | 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次の症状がある。(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、食欲または体重の増加) |
| 5  | 上の症状を消すために、またたばこを吸い始めたことがある  |
| 6  | 重病にかかって、たばこはよくないとわかっているのに吸ったことがある  |
| 7  | たばこで健康問題が起きているとわかっているのに吸ったことがある  |
| 8  | たばこで精神的問題が起きているとわかっているのに吸ったことがある   |
| 9  | 自分はたばこに依存していると感じることがある   |
| 10 | たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けたことが何度かある   |

5つ以上当てはまったらニコチン依存と診断

### 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

### 勉強がらくになるのは公文式!

はじめよう! KUMON

ぜひ一度、教室を見に来てください。

真壁中央・十里・明野ベース・スフィア教室  
代表 ☎0296-57-2969  
真壁中央:桜川市真壁町田52-4

乳幼児教室  
小学生教室  
中学生教室  
高校生教室

介護のご相談は

居宅介護支援事業所

## さくらがわ

☎0296-20-6071

入所・短期入所・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  
URL: <http://www.douaikai.or.jp>

内科・外科・消化器内科・循環器科・呼吸器科・耳鼻咽喉科

## 延島クリニック

☎0296-58-5058