

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)

7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7月生
 - ・日程/7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
 - 2歳児歯科健診
 - ・対象/H23年4月・5月生
 - ・日程/7月19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

休日応急診療医療機関

- 7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/☎0296-55-0585
 - 7月14日(日)
 - ・医療機関名/平島医院
 - ・住所/岩瀬198
 - ・連絡先/☎0296-75-2510
 - 7月15日(月)
 - ・医療機関名/田崎内科医院
 - ・住所/真壁町田268
 - ・連絡先/☎0296-55-2511
 - 7月21日(日)
 - ・医療機関名/阿部田医院
 - ・住所/真壁町亀熊123-1
 - ・連絡先/☎0296-55-0305
 - 7月28日(日)
 - ・医療機関名/錦木クリニック
 - ・住所/加茂部4-1
 - ・連絡先/☎0296-76-3131
- ※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。

- 育児相談
 - ・対象/H25年2月・3月生
 - ・日程/7月30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

- 真壁地区の方
- 1歳6か月児健診
 - ・対象/H23年10月・11月・12月生
 - ・日程/7月31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)
 - 3歳児健診
 - ・対象/H22年4月・5月・6月生
 - ・日程/7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)、コップ、尿、目と耳のアンケート用紙

- 岩瀬・大和地区の方
- 成人健康診査
 - ・対象/H22年4月・5月・6月生
 - ・日程/7月18日(木)
 - ・会場/真壁福祉センター
 - ・受付時間/12時~12時30分
 - ・内容/子宮・乳がん検診(超音波・マンモグラフィ検査は、年齢により異なる。)

- 住民健診
 - ・対象/岩瀬・大和地区の30歳以上の方
 - ・日程/7月16日(火)~18日(木)、22日(月)~26日(金)、29日(月)
 - ・会場/岩瀬・大和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、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、若年者健診、後期高齢者健診、特定健診(詳細は、健康カレンダーをご覧ください。)

- 真壁地区の方
- 子宮・乳がん検診
 - ・対象/真壁地区の20歳以上の女性
 - ・日程/7月2日(火)~5日(金)、8日(月)~12日(金)
 - ・会場/真壁福祉センター
 - ・受付時間/12時~12時30分
 - ・内容/子宮・乳がん検診(超音波・マンモグラフィ検査は、年齢により異なる。)

- 岩瀬・大和地区の方
- 精神保健デイケア(要予約)
 - ・日程/7月2日・9日・16日・23日・30日 いずれも

- 健康相談
 - ・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。

- 総合健康相談
 - ・対象/乳幼児・高齢者
 - ・日程/7月10日(水)、24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

- 献血
 - ・7月11日(木)
 - ・会場/エコス真壁店
 - ・受付時間/10時~12時
 - ・7月17日(水)
 - ・会場/市役所大和庁舎
 - ・受付時間/10時~12時、13時~15時30分

募集

平成25年度 親と子のよい歯のコンクール募集

(公社)茨城県歯科医師会
健康な歯をお持ちの親子を募集しています。

■目的/家族ぐるみの歯科保健の意識向上と口腔の健康の保持増進を図る。

■対象者/満3歳~6歳(平成19年4月2日~平成22年4月1日生まれ)の子とその母親または父親(過去に受賞した方は除く)

■審査方法/応募者に診査票を送付し応募者はかかりつけ歯科医院などに申し込み、口腔診査と問診を受ける。

■審査基準/歯・口腔が健康で、歯列・咬合に異常がないこと。歯口清掃が良好であること。日頃、健康で有意義な生活を送っていること。(親の喫煙習慣がないこと。)など

■応募期限/6月21日(金)必着

■問合せ・申込先/(公社)茨城県歯科医師会(☎029-252-2561)

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です

~あなたは今何本の歯がありますか?~

★歯周病菌をほうって おくっていいかな?~

健康な歯肉
歯肉は薄いピンク色で、ひきしまりがあり、弾力がある。出血はしない。

歯肉炎
歯肉は赤みをおび、腫れてプヨプヨしている。歯磨き時など、軽い刺激でも出血しやすい。

歯周炎
歯肉は赤紫色になり、歯がぐらぐらする。血や膿がでて、口臭が強くなる。

そのまま放置しておくと...
つまづく歯肉、脳の活動に影響がたり、糖尿病が悪化したり、肺炎の危険性が高くなります。また、妊婦さんでは早産や低体重児の危険性も高まります!

★歯周病を予防するためには?
*歯先が小さめの歯ブラシを選ぶ。
*1回の歯磨きの目安時間は、3分以上を心がける。
*歯間ブラシを上手に使い、歯と歯の間も上手に磨く。
*口を小さく開く(歯ブラシが奥まで入っても頬にあたりにくいです。)
*歯ぐきと歯ぐきの間や噛み合わせ部分の溝などは歯垢がつきやすいので丁寧に磨く。
*歯ブラシは1か月に1度交換する。
*かかりつけ歯科医をもち、年に1回は検診を受ける。

茨城県では、歯と口腔の健康づくり8020(80歳で20本)・6424(64歳で24本)推進条例があります!

茨城県ご当地よ坊さん 茨城県歯科医師会 PRキャラクター **みがこーもん**

『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
弁護士 鈴木 元

毎週水曜日と金曜日は夜8時までご相談いただけます。土曜日の相談(10時~16時)も始めました。どちらも予約制となります。

無料相談会開催のお知らせ

日時: 6月30日(日) 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。

茨西市乙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)

TKC **古橋伸夫税理士事務所**

~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>

坂入税理士事務所

筑西市横島229-5
TEL 0296(22)4155 FAX 0296(25)1136
H P <http://sakairikaikai.tkcfn.com/pc/>

相続税・所得税・法人税
その他税務に関するご相談
お待ちしております!

無料相談 受付中