

# 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)

## 10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10月生
  - ・日程/10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
- 1歳6か月児健診
  - ・対象/H24年2月・3月生
  - ・日程/10月8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)

- 育児相談
  - ・対象/H25年4月・5月生
  - ・日程/10月2日(水)
  - ・会場/岩瀬福祉センター
  - ・受付時間/13時~13時20分

- 真壁地区の方
  - 1歳6か月児健診
    - ・対象/H24年1月・2月・3月生
    - ・日程/10月3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年7月・8月・9月生
    - ・日程/10月23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

### 成人健康診査

- 真壁地区の方
  - 住民健診
    - ・対象/真壁地区の30歳以上

### 健康相談

- 総合健康相談
  - ・対象/乳幼児・高齢者
  - ・日程/10月3日(木)・23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

### 精神保健

- 精神保健デイケア(要予約)
  - ・日程/10月1日(火)・8日(火)・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。

### 休日応急診療医療機関

- 10月6日(日)
  - ・医療機関名/上の原病院
  - ・住所/上野原地新田159-12
  - ・連絡先/☎0296-75-3130(休日専用)
- 10月13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
- 10月14日(月)
  - ・医療機関名/山王病院
  - ・住所/岩瀬42
  - ・連絡先/☎0296-75-0600
- 10月20日(日)
  - ・医療機関名/田崎内科医院
  - ・住所/真壁町田268
  - ・連絡先/☎0296-55-2511

※子どもの計測、離乳食・栄養相談希望者は、要予約  
 ■この健康相談(要予約)の日程/10月7日(月)・10月15日(火)・18日(金)・28日(月)・29日(火)  
 ・会場/真壁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。)

#### 10月27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

※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。

### きらきら健康講座

きちんと眠れていますか?  
いびきをかいていませんか?  
睡眠時無呼吸症候群

- 日時/10月16日(水)、13時30分~15時
- 講師/国分寺さくらクリニック 村田桃代先生
- 場所/真壁福祉センター
- 定員/100名
- その他/参加費は無料です。参加希望者は、開催日前日までに電話でお申し込みください。問合せ・申込先/健康推進課 ☎0296-75-3159 直通、☎58-5111・75-3111(代表)

【アルコール依存症の自己診断法】  
 \*アルコール依存症であるかどうかは専門の医師が診断するものですが、受診前に今の状態を理解する一つの目安としてお使いください。

最近6カ月の間に、以下のようなことがありましたか。  
 新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：男性版(KAST-M)

項目	はい	いいえ
1 食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
2 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
3 酒を飲まないことと寝つけないことが多い	1点	0点
4 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1点	0点
5 酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
6 酒を飲まなければいい人だとよくいわれる	1点	0点
7 家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
8 酒が切れた時に、汗が出たり、手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある	1点	0点
9 朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
10 飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う	1点	0点
合計		点

判定：合計点が4点以上：アルコール依存症の疑い群  
 合計点が1~3点：要注意群。ただし、質問項目1番による1点のみの場合は正常群  
 合計点が0点：正常群

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：女性版(KAST-F)

項目	はい	いいえ
1 酒を飲まないことと寝つけないことが多い	1点	0点
2 医師からアルコールを控えるようにいわれたことがある	1点	0点
3 せめて今日だけは酒を飲まないと思っても、つい飲んでしまうことが多い	1点	0点
4 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1点	0点
5 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1点	0点
6 私のしていた仕事を周りの人がするようになった	1点	0点
7 酒を飲まなければいい人だとよくいわれる	1点	0点
8 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1点	0点
合計		点

判定：合計点が3点以上：アルコール依存症の疑い群  
 合計点が1~2点：要注意群。ただし、質問項目6番による1点のみの場合は正常群  
 合計点が0点：正常群

## アルコールと健康のはなし

適量の飲酒は、ストレス解消や疲労回復などに役立つと言われていますが、過度の継続的な飲酒は、肝機能障害など健康への悪影響だけでなく、アルコール依存症などにつながり、家庭や地域において深刻な問題を引き起こします。

現在、日本国内でアルコール依存症の疑いのある人は440万人、治療が必要なアルコール依存症の患者さんは80万人いると推計されています。

■アルコール依存症を予防するためには、次に気をつけましょう。

① 適量の飲酒を心掛けましょう。  
 適量とは：ビールなら500ml、日本酒なら1合弱、焼酎なら100ml、ウイスキーなら60ml程度(女性・高齢者はこれらの半分の量)

② 週に2日は、休肝日を作りましょう。

③ 飲むときには何か食べたり、

薄めて飲んだりする工夫をしましょう。

④ 時間をかけてゆっくり飲みましょう。

※左表のアルコール依存症自己診断法に、当てはまる場合には、ご相談ください。  
 ■受付時間/8時30分~17時15分(※平日のみ)

■相談先/茨城県精神保健福祉センター 酒害相談(☎029-243-2870)

オータムジャンボ宝くじ

サンキュ  
オータム!!

1等・前後賞  
合わせて

9/20(金)  
発売!

# 3億9千万円!

【発売期間】9月20日(金)~10月11日(金) 【抽せん日】10月18日(金)

売り切れ 発売終了!

1等... 3億3,000万円×13本  
前後賞... 各3,000万円×26本  
(発売総額390億円・13ユニットの場合)

★この宝くじの収益金は市町村の  
明るいまちづくりや環境対策、  
高齢化対策など地域住民の福祉  
向上のために使われます。

★宝くじは、ぜひ  
茨城県内でご購入  
入願します。

1枚  
300円

宝くじに関するお問合せ クーちゃん  
03-3535-9033[みずほ銀行]  
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

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