

# 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)

## 2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/H25・2月生
  - ・日程/2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/H24・6月、7月生
  - ・日程/2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、歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)

- 育児相談
  - ・対象/H25・8月、9月生
  - ・日程/2月7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
  - ・日程/2月6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

- 2歳児歯科健診
  - ・対象/H23・10月、11月、12月生
  - ・日程/2月6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

### 精神保健

- 精神保健デイケア(要予約)
  - ・日程/2月4日(火)、12日(水)、18日(火)、25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。
- こころの健康相談(要予約)
  - ・日程/2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。



### 休日応急診療医療機関

- 2月2日(日)
    - ・医療機関名/なかはら整形外科医院
    - ・住所/真壁町飯塚496-1
    - ・連絡先/☎0296-2319955
  - 2月9日(日)
    - ・医療機関名/大和クリニック
    - ・住所/大国玉2513-12
    - ・連絡先/☎0296-587788
  - 2月11日(火)
    - ・医療機関名/仁保内科医院
    - ・住所/真壁町真壁425
    - ・連絡先/☎0296-2318088
  - 2月16日(日)
    - ・医療機関名/袖山医院本院
    - ・住所/西桜川1-43
    - ・連絡先/☎0296-752019
  - 2月23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/☎0296-5510101
- ※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、またはホームページにて確認のうえ受診してください。

### 運動教室のご案内

- 日時/1月30日(木)、13時30分~15時(受付13時15分)
- 場所/真壁第一体育館
- 内容/消費エネルギーを増やす体幹運動
- 講師/飛田みつゑ先生
- 持ち物/運動靴、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル
- ※運動できる服装でお越しください。
- 参加費/無料
- 対象者および募集人数
  - ・市内在住の概ね30~65歳までの方で、医師より運動制限のない方先着20名
- 申込期限/1月27日(月)
- 問合せ・申込先/健康推進課(☎0296-75-3159直通、☎58-5111-75-3111代表)



### きょうきょう健康講座

#### 早期からのうつ病対策

- あなたとあなたの大切な人のこころの変調に気づこう
- 日時/2月13日(木)、13時30分~15時
- 講師/茨城県精神保健福祉センター 臨床心理士 小原昌之先生
- 場所/岩瀬福祉センター
- 定員/60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)

#### 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/2月27日(木)、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

### 献血

- 2月18日(火)
  - ・会場/東西総合病院
  - ・受付時間/13時30分~16時

### 乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守りましょう

- ① うつぶせ寝は避ける  
うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べて発症率が高いという
- ② たばこはやめる  
たばこは赤ちゃんの呼吸中枢に悪影響を与えることがわかっています。妊産婦自身の禁煙はもちろんですが、妊産婦や赤ちゃんのそばでの喫煙も避けるよう身近な人の理解を得て、協力してもらうことも必要です。
- ③ できるだけ母乳で育てる  
母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合にはできるだけ母乳で育てましょう。

- ① うつぶせ寝は避ける  
うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べて発症率が高いという
- ② たばこはやめる  
たばこは赤ちゃんの呼吸中枢に悪影響を与えることがわかっています。妊産婦自身の禁煙はもちろんですが、妊産婦や赤ちゃんのそばでの喫煙も避けるよう身近な人の理解を得て、協力してもらうことも必要です。
- ③ できるだけ母乳で育てる  
母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合にはできるだけ母乳で育てましょう。

## 資格取得!

少子・高齢化が進展する現在、資格者として医療の分野で輝けるフィールドが大きく広がっています。当学院では、幅広い年齢層の生徒が共に学び、地域医療の最前線で活躍しています。社会人の方々も、数多くチャレンジしています。

### 地域医療に貢献する 准看護師

募集要項 領布中  
入学相談・学院見学 随時受付中

真壁医師会准看護学院  
☎0296-22-7702

筑西市二木成827-1(下館南中学校そば)  
http://www.m-ishikai.com/gakuin/



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