

健康ガイド Health guide

《問合せ》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/H25年6月生
 - ・日程/6月23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
- ※日程が変更になりました。
- 1歳6か月児健診
 - ・対象/H24年10月・11月生
 - ・日程/6月17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)
- 3歳児健診
 - ・対象/H23年4月・5月生
 - ・日程/6月18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/H25年12月・H26年1月生
 - ・日程/6月20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

- 真壁地区の方
- 1歳児健診
 - ・対象/H25年4月・5月・6月生
 - ・日程/6月19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

- ### 成人健康診査
- 総合健康相談(要予約)
 - ・対象/乳幼児~高齢者
 - ・日程/6月13日(金)、30日(月)
 - ・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
 - ・受付時間/12時30分~13時
 - ・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。)
 - ・会場/岩瀬福祉センター
 - ・日程/6月3日(火)~6日(金)、25日(水)~27日(金)

- ### 健康相談
- ・会場/真壁福祉センター
 - ・日程/6月9日(月)~12日(木)
 - 過去3年、受診歴のない方は通知が届きませんので、健康推進課までお申し込みください。

- ### 休日応急診療医療機関
- 6月1日(日)
 - ・医療機関名/大塚医院
 - ・住所/真壁町亀熊1900
 - ・連絡先/☎0296-5510512
 - 6月8日(日)
 - ・医療機関名/山王病院
 - ・住所/岩瀬42
 - ・連絡先/☎0296-7510600
 - 6月15日(日)
 - ・医療機関名/延島クリニック

- ### 献血
- 6月20日(金)
 - ・会場/市役所真壁庁舎
 - ・受付時間/10時~12時、13時~15時30分

- ### 精神保健
- こころの健康相談(要予約)
 - ・日程/6月16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。

- ### 健康相談
- 総合健康相談(要予約)
 - ・対象/乳幼児~高齢者
 - ・日程/6月13日(金)、30日(月)
 - ・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

- ・住所/東飯田600
- ・連絡先/☎0296-5815058
- 6月22日(日)
 - ・医療機関名/平島医院
 - ・住所/岩瀬198
 - ・連絡先/☎0296-7512510
- 6月29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

※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。

- ### お知らせ
- 国保・医療・介護何でも電話相談(無料)
- 茨城県社会保険推進協議会
- 日時/5月24日(土)、9時30分~12時30分
 - 受付電話番号
 - ☎029-228-0600
 - ☎029-228-0602

- 回答者/ケアマネジャー、ケースワーカー、医療・福祉団体のスタッフ
- 相談内容/医療や介護サービスの利用で困っていること、費用や保険料負担で困っていることなど
- 問合せ先/茨城県社会保険推進協議会(☎029-228-0600)

あなたも禁煙にトライ

桜川市の市民アンケートによると、たばこを吸っている人の割合は、男性30.4%、女性7%で、平成19年度よりも減少してきていますが、若い女性の喫煙者は増えている傾向です。

たばこの煙の中には、なんと4,000種類以上の科学物質が含まれており、そのうち200種類以上の有害物質、約60種類の発がん性物質をもつとされています。たばこは、がんや狭心症、心筋梗塞、歯周病など多くの病気の発症に関係しています。あなたとあなたの大切な人のためにぜひ禁煙を考えてはいかがでしょうか。



たばこは、ニコチン中毒であり、依存性も高いです。「ニコチン切れ」によるイライラや吸いたい気持ちを解消することが禁煙成功へのカギです。今回は禁煙をサポートする、禁煙補助薬についてご紹介いたします。

- ニコチンパッチ (皮膚に貼るタイプ)
 - ・薬局・病院で入手できます。
 - ・医療保険の適用が可能です。
- ニコチンガム (口の中の湿布剤)
 - ・たばこの本数が少ない方や皮膚がかぶれやすい方に適しています。
 - ・薬局で購入でき、薬剤師の指導を受けるとよいでしょう。
- 内服薬
 - ・医療保険の適用が可能です。

す。ほかの禁煙補助薬との併用が制限されます。※副作用を考え、医師の指導のもと服用することが大切です。

④禁煙補助薬は、妊婦や授乳中の方、病気や服用している薬剤によって使えないことがあります。医師や薬剤師に相談しましょう。

桜川市5年後の健康プラン

5年後の目標値

- ・たばこを吸う人を
- ・男性30.4% ↓ 25%
- ・女性7% ↓ 5%

※さらに健康プランは市民が健康づくりに取り組めるように平成26年3月に策定された計画です。

■禁煙外来情報の問合せ先/健康推進課(☎0296-5815115直通、☎5815111代表)



Lila Ruhe 犬の美容室

犬の美容室

TEL 070-5573-8735

〒300-4505 茨城県筑西市田宿506-8(旧明野町)

定休日 火曜日

営業時間 10:00~18:30

動物取扱番号:茨城県第1593号 取扱業種:保管 登録年月日:H25.7.10 登録有効期限:H30.7.9 動物取扱責任者:藤沼 夏美



勉強がらくになるのは公文式!

はじめよう! KUMON

ぜひ一度、教室も見に来てください。

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室 乳幼児教室
小学生教室
中学生教室
高校生教室

代表 0296-57-2969
真壁中央:桜川市真壁町田52-4



創業120余年の伝統と実績

総合建設業

TAIYO 大洋建設株式会社

茨城県桜川市真壁町下谷貝1110-1

☎(0296) 54-0307 ☎(0296) 55-3155

レッスン開講

コース	対象年齢	開催日時
おとのおもちゃばこ	H24.4~25.3生	5/13(火) 11:00
赤りんごコース	H23.4~24.3生	5/13(火) 10:20
おんがくなかよし	H22.4~23.3生	5/10(土) 9:40
幼児科	H20.4~22.3生	5/10(土) 10:30、13(火) 15:30
J'S基礎コース	小学生1年生以上	随時

※「下館駅南センター」(筑西市二木成1246)が会場です。事前にお申し込みください。見学は、いつでもできます。お問い合わせください。

コンドー楽器 ☎0296-22-4380 火曜定休