

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)

8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8月生
 - 日程／8月25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
- 1歳6か月児健診
 - 対象／H24年12月・H25年1月生
 - 日程／8月19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

- 2歳児歯科健診
 - 対象／H24年4月・5月・6月生
 - 日程／8月27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)
- 育児相談
 - 対象／H26年1月・2月・3月生
 - 日程／8月1日(金)
 - 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

成人健康診査

- 住民健診
 - 対象／30歳以上の方
 - 日程／8月6日(水)～8日(金)
 - 会場／大和地区の各公民館・大和体力増進センターなど

子宮・乳がん検診

- 子宮・乳がん検診
 - 対象／子宮頸がん検診：20歳以上の女性の女性
乳がん検診：30歳以上の女性
 - 日程／8月28日(木)～29日(金)
 - 会場／大和体力増進センター
 - 受付時間／12時30分～13時
 - 内容／子宮・乳がん検診(超音波・マンモグラフィ検査は、年齢によって異なります。)

精神保健

- こころの健康相談(要予約)
 - 日程／8月11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／8月1日(金)、20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

- 8月18日(月)
 - 会場／真壁福祉センター
 - 受付時間／10時～12時

休日応急診療医療機関

- 8月3日(日)
 - 医療機関名／延島クリニック
 - 住所／東飯田600
 - 連絡先／☎029615815058
- 8月10日(日)
 - 医療機関名／なかはら整形外科医院
 - 住所／真壁町飯塚4961

お知らせ

子ども救急電話相談(無料)

お子さんが急な病気で心配なとき、ご相談ください。

■相談時間
毎日の夜間／18時30分～24時30分
休日の昼間／9時～17時
※日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

■相談先
プッシュ回線の固定電話、携帯電話／☎#80000
すべての電話／☎029125419900

■救急医療機関をお探しのときは／茨城県救急医療情報センター(☎029124114199、年中無休24時間対応)



◆連絡先／☎029617512019

◆8月17日(日)
医療機関名／大和クリニック
住所／大和玉251312
連絡先／☎029615817788

◆8月24日(日)
医療機関名／大塚医院
住所／真壁町亀熊1900
連絡先／☎029615510512

◆8月31日(日)
医療機関名／袖山医院
住所／西桜川1143

◆8月31日(日)
◆9月5日

◆1
◆連絡先／☎029617512019

◆2019

◆2019

高齢者の皆さんと乳幼児の保護者の方へ

熱中症の発生は7～8月がピークになります

熱中症は、体内の水分が不足し、体温調節ができません。真夏の炎天下だけでなく、梅雨の時期や室内、就寝中でも発生しやすくなります。

特に、高齢になると体の調整機能の低下から高温多湿の環境に体が適応しづらく、乳幼児は、体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすくなります。

熱中症の危険信号

- ◆日差しが強い日、高温多湿な日
- ◆急に気温が上がった日
- ◆体調不良の時
- ◆暑さに体が慣れていない

症状

軽度：ふらふらする、めまい、立ちくらみ、元気がなくぼんやりする、やたらと飲みたがる(のどが渇く)

中度：吐き気、おう吐、頭痛、倦怠感、ぐったりして泣き声に力がない

重度：意識がない、反応がおかしくない、全身のけいれん、立てない

予防のポイント

- ① こまめに水分をとり、きちんと食事をする
- ② 喉が渇いていなくても外出時や入浴、昼寝の前後に水分補給をしましょう。
- ③ 服装選びに工夫する
 - 帽子の着用やメッシュ素材、ゆったりとしたデザイン、黒よりは白っぽい服など、熱がこもりにくく体温調整がしやすい服装に心掛けましょう。

応急処置

- ① 涼しい場所(冷房がきいてい)で休ませる
- ② 服を脱がせたり、衣服をゆるめる
- ③ 濡れたタオルを体につけたり、首や脇の下、脚のつけ根などに保冷剤をあてうちわや扇風機で風を送って体を冷やす
- ④ 水分と塩分が同時にとれる、スポーツドリンクや食塩水(0.1～0.2%)を飲ませる

◆少しの時間でも絶対に車内に子どもを置き去りにしないで!

6億円

サマージャンボ

1等・前後賞合わせて

7月4日(金)同時発売 各1枚300円

6000万

●1等…6,000万円×90本(発売総額270億円÷9ユニットの場合)

●発売期間／平成26年7月4日(金)～25日(金)まで

●抽せん日／平成26年8月5日(火)

※この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。*

※宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

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

とびた歯科クリニック

ナオ シロ イ ハ

☎70-4618

パワーマート岩瀬店前

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～12:30 (受付は12:00まで)		○	○	休	○	○	9:30 12:30	休
14:30～19:00 (受付は18:30まで)		○	○	休	○	○	休	休

※祝日のある週は、水曜診察致します。

とびた歯科クリニック 検索

銀座まるかん特約店 華まるかん

健康サプリメント、販売中

青汁、化粧品 など

無料貸出中

銀座まるかん創設者で高額納税者 斎藤一人さんの本・CD

☎090-4607-3718

※不在の場合がございますので、ご来店の際は、事前にお電話ください。

至岩瀬 真壁体育館
至古河 真壁消防署
至筑西市 真壁消防署前 至石岡市 至つくば市

桜川市真壁町古河 307-1