

# 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)

## 9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9月生
  - 日程/9月29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
- 2歳児歯科健診
  - 対象/H24年6月・7月生
  - 日程/9月12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、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

- 3歳児健診
  - 対象/H23年6月・7月生
  - 日程/9月2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)、コップ、尿目と耳のアンケート用紙

### 母子の健康づくり

- パパマクラス(要予約)
  - 対象/初妊婦と夫
  - 日程/9月3日(水)
  - 会場/岩瀬福祉センター
  - 開催時間/9時45分~15時
  - 持参/母子健康手帳
- 離乳食相談(要予約)
  - 対象/生後5~10か月児と保護者
  - 日程/9月10日(水)

- 成人健康診査
  - 会場/真壁保健センター
  - 受付時間/10時~10時15分
- ミニドック
  - 対象/40歳以上の方
  - 日程/9月26日(金)~29日(月)
  - 会場/真壁福祉センター
  - 受付時間/7時~9時

### 健康相談

- 総合健康相談(要予約)
  - 対象/乳幼児~高齢者
  - 日程/9月11日(木)、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

- 9月30日(火)
  - 会場/東西総合病院
  - 受付時間/13時30分~16時
- 休日応急診療医療機関
  - 9月7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
  - 9月14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/☎0296-751330(休日専用)
  - 9月15日(月)
    - 医療機関名/仁保内科医院
    - 住所/真壁町真壁425
    - 連絡先/☎0296-2318088
  - 9月21日(日)
    - 医療機関名/平島医院
    - 住所/岩瀬198
    - 連絡先/☎0296-7512510
  - 9月23日(火)
    - 医療機関名/大和クリニック
    - 住所/大国玉2513-12
    - 連絡先/☎0296-581581

- 7788
- 9月28日(日)
  - 医療機関名/山王病院
  - 住所/岩瀬42
  - 連絡先/☎0296-7510600

### きらきら健康講座

- 睡眠を制するものは健康を制す
  - 正しい睡眠方法を学び健康になろう!

ホットミルクやレムの90分周期の倍数で寝ること、お肌のゴールデンタイムなど巷に流布した一見すると科学的に見える常識も実は全てがデマです。(講師、福田教授からの資料抜粋)

- 正しい睡眠の知識を学んでみませんか。
- 日時/9月3日(水)、13時30分~15時
- 講師/江戸川大学 福田一彦 教授
- 場所/真壁福祉センター
- 定員/50名
- その他/参加費は無料です。参加希望者は開催日前日

※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。

までにお電話でお申し込みください。

■問合せ・申込先/健康推進課(☎0296-7513159 直通、☎5815111・7513111代表)

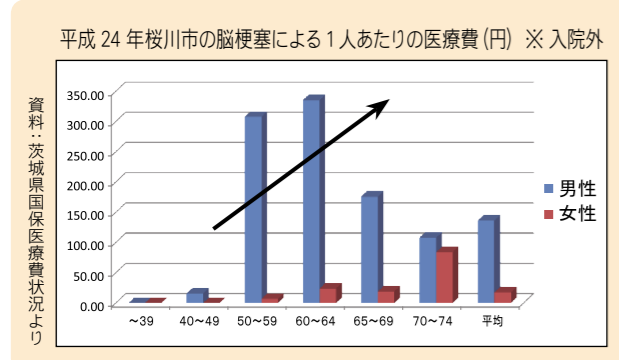
平成26年3月31日に、『健康づくりのための睡眠指針2014』が策定されています。

睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクやうつ病のようになごころの病につながるということが明らかになってきました。

桜川市きらり健康プランでは、5年間で睡眠が十分に取れている人の割合を

48.9% ← 55%

に増やすことを目標に取り組んでいます。



9月は「循環器疾患予防月間」です

桜川市の平成24年5月の国保医療費状況において、脳梗塞の1人当たりの医療費をみると、50歳代から急激に増えています!

生活習慣病は、自覚症状がないままに進行し、重症化してしまいます。

年に1回は健診を受け、要精密になったら早めに医療機関を受診しましょう。

また、日頃から食事や運動について自分なりに気を付け、病気になるない体を手に入れましょう!

お知らせ

心身障がい者の紙おむつ購入費助成します

社会福祉課

障害者手帳および療育手帳をお持ちで、在宅の重度心身障がい者(児)の方が常時紙おむつを必要とする場合、その購入費を助成します。

紙おむつ購入時の領収書を持参し申請してください。(ただし、3歳未満の方およびほかの制度により、紙おむつの給付を受けている方を除く。)

■助成額/年間36,000円を限度に購入した金額

■申請者/在宅の重度心身障がい者(児)の方が常時紙おむつを必要とするご本人あるいは同一世帯の親族

■申請受付

- 9月(4月~9月購入分)
- 3月(10月~3月購入分)

■持参するもの/障害者手帳、領収書(コピー不可)、印鑑、申請者の通帳

■問合せ・申請先/社会福祉課(☎0296-7513126 直通、☎5815111・7513111代表)

**資格取得!** 募集要項 領布中

少子・高齢化が進化する現在、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。

**真壁医師会准看護学院** 筑西市二本成 827-1 (下館南中学校そば)  
☎0296-22-7702 <http://www.m-ishikai.com/gakuin/>



各種新車・中古車販売・修理  
各種保険取扱代理店

**有限会社 坂戸サンオート**  
代表 又村元彦

桜川市西飯岡 396  
TEL 0296-76-1148 FAX 0296-76-0920

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