



※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。

10月26日(日)  
 医療機関名/千勝医院  
 住所/本木160215  
 連絡先/☎029615815010

10月19日(日)  
 医療機関名/根本医院  
 住所/真壁町真壁202  
 連絡先/☎029615510027

10月13日(月)  
 医療機関名/楠木クリニック  
 住所/加茂部411  
 連絡先/☎029617613131

医療機関名/阿部田医院  
 住所/真壁町亀熊1231  
 連絡先/☎029615510305

**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/平成25年10月生  
 日程/10月27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

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  
 育児相談  
 対象/平成26年4月・5月生  
 日程/10月1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

真壁地区の方  
 1歳6か月児健診  
 対象/平成25年1月・2月・3月生  
 日程/10月2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

3歳児健診  
 対象/平成23年7月・8月・9月生  
 日程/10月22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  
 ※対象年齢の方には、9月下旬頃に通知する予定です。(申し込みは不要)  
 内容/足(かかと)の超音波検査  
 料金/500円  
 ※日程など詳細は、「平成26年度健康カレンダー」をご覧ください。

成人健康診査  
 住民健診  
 対象/30歳以上の方  
 日程/10月14日(火)~16日(木)、28日(火)~30日(木)  
 会場/真壁地区の各公民館・真壁福祉センターなど  
 受付時間/9時30分~11時、13時30分~14時30分  
 骨粗しょう症検診  
 5年に一度の検診となりますので、対象となる方は受診しましょう。  
 対象/40・45・50・55・60・65・70歳(平成27年3月31日現在)の女性  
 ※対象年齢の方には、9月下旬頃に通知する予定です。

精神保健  
 こころの健康相談(要予約)  
 日程/10月6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/10月9日(木)、24日(金)  
 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

休日応急診療医療機関  
 10月5日(日)  
 医療機関名/田崎内科医院  
 住所/真壁町田268  
 連絡先/☎029615512511  
 10月12日(日)

健康相談  
 総合健康相談(要予約)  
 対象/乳幼児・高齢者  
 日程/10月9日(木)、24日(金)  
 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10日(水)~16日(火)は自殺予防週間です**  
 平成24年に、全国の自殺者数は15年ぶりに3万人を下回りましたが、依然として2万8,000人近くの人が自殺で亡くなっています。これは、なんと交通事故で死亡する人の5倍も多く、がんや心臓病に匹敵する健康問題になっています。  
 国は、9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで毎年9月10日からの一週間を「自殺予防週間」として設定し、普及啓発を推進することとしています。  
 自殺は様々な悩みにより、心理的に「追い込まれた末の死」といわれています。  
 また、うつ病などのこころの健康問題が大きく関係しています。こころの不調が続く、日常生活に支障が出るようなら、ひとりで抱え込まず、早めに相談機関へ相談したり、医療機関を受診しましょう。  
 相談機関  
 ◇こころの健康相談  
 ○月1回、医師、精神保健福祉士による相談/健康推進課(☎029617513159、☎58151117513111代表)  
 ○いばらきのの電話つぐば(24時間相談対応)☎029185511000

この2週間あなたに当てはまる方を選んでください	はい	いいえ
1 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
3 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
4 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
5 わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6 死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
8 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	はい	いいえ

※6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。(犯罪者や家族の死に 親戚や近隣の人の自殺 医療機関からの退院 などの場合)  
 ※8は内容により判断  
 「はい」が1~5の項目で 2つ以上、6~7の項目で 1つ以上、8に該当した場合  
 いずれが該当すれば 専門家(医師・保健師等)への相談を勧めます  
 (大野 孝志 医学博士 岩瀬市立総合保健センター 健康相談室 研究員 報告書、平成14年)

きらきら健康講座  
 動脈硬化のはなし  
 血管を保つために  
 若々しい  
 日時/10月2日(木)、13時30分~15時  
 講師/仁保内科医院 仁保文平先生  
 場所/真壁福祉センター  
 定員/50名  
 申込期限/開催日前日まで  
 問合せ・申込先/健康推進課(☎029617513159直通、☎58111117513111代表)

ヘルシーライフ講座  
 1食500kcalの調理実習  
 日時/10月24日(金)、10時~13時  
 講師/桜川市管理栄養士  
 場所/大和中央公民館  
 定員/15名(先着順)  
 参加費/無料  
 持ち物/エプロン・バンドナ・スリッパ  
 申込期限/開催日前日まで  
 問合せ・申込先/健康推進課(☎029617513159直通、☎58111117513111代表)

**無料法律相談**  
 相談日(予約制) 学園都市法律事務所  
 9月13日(土)・27日(土) ☎029-869-9500  
 10月11日(土)・26日(日)  
 交通事故・借金・相続・離婚などお困りのことがありましたらまずはお電話ください。  
 ※個人事業主・法人は有料  
 つくば市吾妻3-10-13 つくば文化ビル3A 弁護士 程塚 智則 筑波メテカルセンター近く 弁護士 程塚 智則 茨城県弁護士会所属

**デジタル印刷**  
 Digital Print Co., Ltd.  
 株式会社 デジタル印刷  
 TEL 0296-54-2626 (代)  
 FAX 0296-54-2724  
 www.digital-54-2626.com

9月19日(金)発売  
**3億9千万円**  
 1等・前後賞合わせて  
 1枚300円  
 ●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ください。  
 ●発売期間/9月19日(金)~10月10日(金) ●抽せん日/10月17日(金)  
 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 **売り切れしだい発売終了!**