

健康ガイド

Health guide
健康推進課
《問合せ》 0296-75-3159 (直通)
0296-58-5111・75-3111 (代表)

1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/H26年1月生
 - ・日程/1月26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歳児健診
 - ・対象/平成24年10月・11月生
 - ・日程/1月16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
- 3歳児健診
 - ・対象/平成23年10月・11月生
 - ・日程/1月22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)

真壁地区の方

- 1歳6か月児健診
 - ・対象/H25年4月・5月・6月生
 - ・日程/1月15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)
- 3歳児健診
 - ・対象/平成23年10月・11月生
 - ・日程/1月22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)

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

げみがき用)、コップ、尿目と耳のアンケート用紙

● パパママクラス(要予約)
・対象/初妊婦と夫
・日程/1月21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

精神保健

こころの健康相談(要予約)

- ・日程/1月19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/1月15日(木)、29日(木)
- ・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

- 1月1日(木)
 - ・医療機関名/根本医院
 - ・住所/真壁町真壁202
 - ・連絡先/☎0296-551027
- 1月2日(金)
 - ・医療機関名/山王病院
 - ・住所/岩瀬42
 - ・連絡先/☎0296-7510600
- 1月3日(土)
 - ・医療機関名/つくし野クリニック
 - ・住所/真壁町椎尾2022
 - ・連絡先/☎0296-2017755
- 1月4日(日)
 - ・医療機関名/延島クリニック
 - ・住所/東飯田600
 - ・連絡先/☎0296-5815058
- 1月11日(日)
 - ・医療機関名/大塚医院
 - ・住所/真壁町亀熊1900
 - ・連絡先/☎0296-5510512
- 1月12日(月)
 - ・医療機関名/大和クリニック
 - ・住所/大国玉251312
 - ・連絡先/☎0296-5817788
- 1月18日(日)
 - ・医療機関名/仁保内科医院

- ・住所/真壁町真壁425
- ・連絡先/☎0296-2318088
- 1月25日(日)
 - ・医療機関名/袖山医院本院
 - ・住所/西桜川1-43
 - ・連絡先/☎0296-7512019

塩分のとり過ぎに注意しよう!!

塩分をとり過ぎると、循環血液量が増えて、血圧が上昇し、高血圧や脳卒中、心臓病、胃がんなどの生活習慣病につながります。

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」(2010年版)では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は成人男性が9g未満、女性が7.5g未満です。また、高血圧で治療している人は、一日6g未満にすることがすすめられています。

上手な減塩のためのポイント

- 調理の工夫で塩分を減らす
 - ・昆布、かつお節、しいたけなど、天然食品のだし旨味を生かす。
 - ・香辛料、香味野菜、旬の食材を上手に利用する。
 - ・酸味を活かす。
- 食べ方で塩分を減らす
 - ・醤油や食塩などを食卓に置かない。
 - ・何にでも醤油をかけるのをやめる。
 - ・醤油はかけず、小皿に入れてつける。
 - ・加工食品は、週に1、2回程度にする。
 - ・汁物は1日に1杯まで
 - ・麺類のスープはなるべく飲まない。(ラーメン1杯の汁を全部飲むと約5~6gの塩分が含まれています。)

和食は醤油や味噌などの使用で塩分量が多くなりがちですが、ちょっとした工夫で塩分量を抑えることができます。

野菜や果物を積極的に食べましょう。

野菜や果物に含まれているカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し、減塩効果を高めます。

覚えておきたい塩分換算式

ナトリウムは食塩相当量とは異なります。最近では、食品のパッケージに栄養成分表示が義務付けられています。栄養成分表示には、「食塩相当量」ではなく「ナトリウム」として記載されている場合があります。「ナトリウム」とは食塩の一部で、「ナトリウム」と「塩素」が結合したものが「食塩」です。つまり、栄養成分表示の「ナトリウム」とは「食塩」ではないため、間違えないように気をつけましょう。

食塩相当量は換算式で求めることができます。

食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 / 1,000

*平成26年3月に策定された、桜川市きらり健康プランでは「塩分を控えるよう実行している人の割合」を5年後には46.7%~60%に増加させることを目標としています。

減塩の基本は「今より減らす」ことです。一歩ずつ、できることから始めましょう。

健康づくり標語コンテスト 最優秀賞作品

「ギョッとしてこころおちつく まほうのくすり」

11月2日、市民祭inいわせの会場で、健康づくり標語コンテストの表彰が行われました。

このコンテストは、健康づくりに対する意識を高めるため、市内の小中学生を対象に、たばこ、お酒、食生活、こころの健康をテーマとした標語を募集したものです。

■受賞者(敬称略)

- ・最優秀賞/笠倉菜々花(雨引小1年)
- ・優秀賞/川那子陽人(岩瀬小4年)、瀬畑征也(樺穂小4年)、石川瑠海(樺穂小2年)

コンテスト受賞式に参加した(写真右から)川那子陽人さん、瀬畑征也さん、大塚市長、石川瑠海さん、笠倉菜々花さん

とびた歯科クリニック

診療時間 来院前に、必ずご連絡ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間	9:30~12:30 (受付は12:00まで)	〇	〇	休	〇	〇	休
	14:30~19:00 (受付は18:30まで)	〇	〇	休	〇	〇	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

シャンプー・カット・カラー・パーマ

福祉訪問理美容

「髪やつくば」

介護福祉士や理美容福祉師を取得した理美容師がご自宅や病院・福祉施設等にご訪問!

フリーダイヤル 0120-294-381

12月16日(火) 第14回茨城放送杯 セルフ 11,290円
12月23日(火) クリスマス杯 セルフ 13,350円
料金には、朝・昼食代、税金、パーティー費、参加費を含みます

12月のセルフデー
1(月)・5(金)・8(月)・12(金)・15(月)・19(金)・22(月)・26(金)
お一人様5,340円回り放題(昼食なし)

下館ゴルフ倶楽部
筑西市茂田 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(20)1111

12月6日(土) 筑波チャレンジカップ
参加費 お一人様1,500円(税込)

12月15日(月) チャンピオン大会
参加費 お一人様1,500円(税込)

12月21日(日) 月例オープン大会
参加費 お一人様1,500円(税込)

12月27日(土) 打ち納め杯
参加費 お一人様1,500円(税込)

下館パークゴルフ場
筑西市茂田 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(22)4189

就職氷河期に、**求人が20倍!** 歯科衛生士

体験入学

学校見学・受験相談は、ご希望に合わせて実施します。

12/27(土) 1/24(土) 2/21(土)

つくば歯科衛生専門学校
筑西市茂田 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(23)1220