

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)

3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3月生
 - ・日程/3月16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12月・H25年1月生
 - ・日程/3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

健康推進課 臨時職員募集

- 募集人員/1名
- 募集要件/看護師および保健師の資格を有する方
- 任用期間/平成27年4月1日~平成28年3月31日
- 勤務内容/母子保健業務(健診・相談・赤ちゃん訪問)健康づくり業務(健診・特定保健指導)・その他の事務
- 勤務時間/週4日、8時30分~17時15分※勤務時間はご相談に応じます。
- 勤務場所/健康推進課(岩瀬庁舎)
- 報酬/時給1,300円
- 申込方法/履歴書(写真添付)を持参または郵送
- 申込期限/2月27日(金)必着
- 問合せ・申込先/健康推進課(〒309-1292 桜川市岩瀬64-2 ☎0296-75-3159 直通、☎58-5111-75-3111 代表)

- 3歳児健診
 - ・対象/H23年12月・H24年1月生
 - ・日程/3月10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

育児相談

- ・対象/H26年10月・11月生
- ・日程/3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

平成27年度 各種検診のお知らせ

- ミニドック・住民健診
 - ・国民健康保険に加入されている40~74歳までの方に全員、「特定健康診査受診券」が送付されます。
 - ・去3年間(平成24年~26年度)のいずれかの年度に検診を受けた方には「検診受診券」を個人通知します。
 - ・新たに検診を希望される方は、2月下旬までにお問い合わせをさせていただきます。
 - ・※胃がん検診を希望される方は、「ミニドック」で、胃がん検診を希望されない方は、「住民健診」でお申し込みください。

検診項目	対象年齢
胃がん	40歳以上の方
大腸がん	40歳以上の方
肺がん	50歳以上男性
前立腺がん	50歳以上男性
若年者健診	30~39歳の方

対象年齢は平成28年3月31日基準

子宮・乳がん検診

平成27年度より、完全予約制となります。過去3年間(平成24年~26年度)のいずれかの年度に検診を受けた方に

- ・日程/3月19日(木)
- ・会場/岩瀬福祉センター
- ・開催時間/14時~15時30分
- ・内容/精神科医師が担当し、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/3月11日(水)、24日(火)
 - ・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
- 3月17日(火)
 - ・会場/市役所大和庁舎
 - ・受付時間/10時~12時・13時~15時30分
- 3月27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

休日応急診療医療機関

- 3月1日(日)
 - ・医療機関名/山王病院
 - ・住所/岩瀬42
 - ・連絡先/☎0296-75-5010
- 3月8日(日)
 - ・医療機関名/袖山医院
 - ・住所/西桜川1-43
 - ・連絡先/☎0296-75-2019
- 3月15日(日)
 - ・医療機関名/阿部田医院
 - ・住所/真壁町亀熊123-1
 - ・連絡先/☎0296-55-0305
- 3月21日(土)
 - ・医療機関名/鍋木クリニック
 - ・住所/加茂部4-1
 - ・連絡先/☎0296-76-3131
- 3月22日(日)
 - ・医療機関名/根本医院
 - ・住所/真壁町真壁202
 - ・連絡先/☎0296-55-0027
- 3月29日(日)
 - ・医療機関名/千勝医院
 - ・住所/本木1602-5
 - ・連絡先/☎0296-58-5010

は、「予約検診のご案内」を4月下旬ごろに個人通知します。「予約検診のご案内」に従って、ご予約いただきます。新たに検診を希望される方は、2月下旬までにお問い合わせをさせていただきます。

検診項目	対象年齢
子宮頸がん	20歳以上の方
乳がん	40歳以上の方

対象年齢は平成28年3月31日基準

あなたもやってみよう! プレストケア

近年、乳がんにかかる方が増えています。「自分は大丈夫」、「検診を受けているから安心」と思っていないませんか? 乳がんは、定期的な自己検診で、自分でも発見できる数少ないがんです。あなたも定期的に自己検診をして、がんの早期発見につなげよう!

乳がん発生部位

胸の外側上部が約50%、内側上部が約20%、外側下部が約10%、内側下部が約5%といわれています。

プレストケアのポイント

月に1回、月経終了後1週間または閉経後の人は毎月、日

- 0600
- 3月8日(日)
 - ・医療機関名/袖山医院
 - ・住所/西桜川1-43
 - ・連絡先/☎0296-75-2019
- 3月15日(日)
 - ・医療機関名/阿部田医院
 - ・住所/真壁町亀熊123-1
 - ・連絡先/☎0296-55-0305
- 3月21日(土)
 - ・医療機関名/鍋木クリニック
 - ・住所/加茂部4-1
 - ・連絡先/☎0296-76-3131
- 3月22日(日)
 - ・医療機関名/根本医院
 - ・住所/真壁町真壁202
 - ・連絡先/☎0296-55-0027
- 3月29日(日)
 - ・医療機関名/千勝医院
 - ・住所/本木1602-5
 - ・連絡先/☎0296-58-5010

骨粗しょう症検診

平成27年度に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性の方を対象に検診を実施します。対象となる方には、9月頃に個人通知します。申し込みは不要です。

■問合せ・申込先/健康推進課(☎0296-75-3159 直通、☎58-5111-75-3111 代表)

にちを決めてチェックしましょう。

まずは・・・見る

鏡の前に立ち、両手をあげたり、斜めから見るなどして全体を見ます。

□ 形や大きさに左右差があるか

□ 皮膚にくぼみやたれ、へこみ、ひきつれはないか

□ 分泌物はでていないか

次に・・・触ってみる

入浴時にそろえた3本の指の腹で、のの字を描くようにらせん状に触ってみます

□ 全体的にしこりがないか

□ わきの下にしこりがないか

毎月行うことで、いつもと違う変化に気づきやすくなります。今月から、月に1度自分の体と向き合ってみましょう。

無料体験レッスン開講

コース	対象者	開催日時
らっきークラス	1歳児	2/6(金)・22(日) 9:50
ぶつぶるクラス	2歳児	2/6(金)・22(日) 10:30
おんがなかなよし	3歳児	2/6(金)・22(日) 11:20
幼児科	4・5歳児	2/6(金) 15:00、22(日) 13:30
J'S基礎コース	小学生	2/6(金) 16:00、22(日) 14:30

※「下館駅前センター」(茨西市二本成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=楽器 ☎0296-22-4380 火曜定休

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。

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

初心者でも安心の個人レッスン!丁寧に指導致します!

管楽器教室

ビーフラット

桜川市真壁町真壁51-9 (真壁伝承館 東側駐車場前)

塚本 澄夫 090-1884-0165

古橋伸夫税理士事務所

TKC

~お客さまに豊かさと繁栄を~

桜川市真壁町桜井765-2

TEL 0296-54-1540

Homepage <http://www.furuhashikaikai.com>