

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)

6月分



乳幼児健診・育児相談

- 岩瀬・大和地区の方
- 4〜7か月児育児相談
- 対象/H26年12月・H27年1月生
 - 日程/6月17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
- 1歳児健診
- 対象/H26年6月生
 - 日程/6月15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/H25年10月・11月生
 - 日程/6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、歯ブラシ、バスタオル
- ※健康カレンダーの日程と変更になっていきますので、ご注意ください。
- 真壁地区の方
- 1歳児健診
- 対象/H26年4月〜6月生
 - 日程/6月18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
- 離乳食相談(定員20名)
- 対象/生後4〜6か月児を

母子の健康へ

- もつ保護者
- 日程/6月5日(金)
 - 会場/真壁保健センター
 - 受付時間/9時45分〜10時
 - 開催時間/10時〜11時30分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
- 健康相談
- 総合健康相談(要予約)
- 対象/乳幼児〜高齢者
 - 日程/6月4日(木)・18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
- 成人健康診査
- ミニドック
- 日程/6月12日(金)・13日(土)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/7時〜10時
 - 内容/結核・肺がん検診、胃がん・大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診
 - ※検査項目により対象年齢が変わります。

子宮頸がん・乳がん検診は完全予約制に変更

今年度から、完全予約制となります。

申し込みは、平日の8時30分から17時15分までに健康推進課に申し込んでください。

各検診会場で申込期間が異なりますので、詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

- 子宮頸がん・乳がん検診
- 対象/子宮頸がん検診
 - ・20歳以上の女性
 - 対象/乳がん検診
 - ・30歳以上の女性
- 岩瀬福祉センター
- 日程/6月8(月)〜11日(木)・22日(月)〜27日(土)・29日(月)・30日(火)・7月1日(水)
- 共通事項
- 受付時間/12時30分〜13時
 - 内容/子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診)・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。)
- ※過去3年間、受診歴のない方は通知が届きませんので、健康推進課までお申し込みください。

精神保健

- 込みください。
- こころの健康相談(要予約)
- 日程/6月15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。
- 休日応急診療医療機関
- 診療時間(9時〜12時・13時〜16時)
- 6月7日(日)
 - 医療機関名/楠木クリニック
 - 住所/加茂部4-1
 - 連絡先/☎0296-76-3131
- 6月14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

- 6月21日(日)
 - 医療機関名/千勝医院
 - 住所/本木1602-5
 - 連絡先/☎0296-58-5010
- 6月28日(日)
 - 医療機関名/つくし野クリニック
 - 住所/真壁町椎尾2022



歯周病検査と個別相談を実施

- 「ガム」と「うがい」で簡単にできる口腔機能検査と歯科医師による講話、個別相談を左記の日程で実施します。
- 日程/6月19日(金) 13時30分〜15時
 - 受付時間/13時10分〜
 - 場所/岩瀬福祉センター
 - 定員/先着30名
 - (20歳以上65歳までの方)
 - 参加費/無料
 - 申込期限/5月29日(金)
 - 問合せ・申込先/健康推進課(☎0296-75-3159直通)

あなたも禁煙にトライ

近年、若い女性の喫煙者が増加傾向にあります。

たばこの煙の中には、なんと4,000種類以上の科学物質が含まれており、そのうち200種類以上の有害作用、約60種類の発がん性物質をもつとされています。たばこは、がんや狭心症、心筋梗塞、歯周病など多くの病気の発症に関係しています。あなたとあなたの大切な人のため、ぜひ禁煙を考えてはいかがでしょうか。

たばこは、ニコチン中毒であり、依存性も高いです。「ニコチン切れ」によるイライラや吸いたい気持ちを解消することが禁煙成功へのカギです。今回は禁煙をサポートする、禁煙補助薬についてご紹介いたします。

ニコチンパッチ

(皮膚に貼るタイプ)

薬局・病院で入手できます。医療保険の適用が可能です。

近年、若い女性の喫煙者が増加傾向にあります。

たばこの本数が少ない方や皮膚がかぶれやすい方に適しています。薬局で購入できます。嘔み方がとても大切です。薬剤師の指導を受けるとよいでしょう。

内服薬

医療保険の適用が可能です。他の禁煙補助薬との併用が制限されます。副作用を考慮し、医師の指導のもと服用することが大切です。

禁煙補助薬は、妊婦や授乳中の方、病気や服用している薬剤によって使えないことがあります。医師や薬剤師に相談しましょう。

桜川市きらり健康プラン

5年後の目標値

たばこを吸う人を男性30.4%↓25%、女性7%↓5%に減少しましょう。

※きらり健康プランは、市民が健康づくりに取り組みめるように平成26年3月策定された計画です。

株式会社 デジタル印刷

TEL 0296-54-2626 (代)

FAX 0296-54-2724

www.digital-54-2626.com

あなたの側で、誠実に、忠実に。

勉強がらくになるのは公文式!

はじめよう!

KUMON

ぜひ一度、教室を見に来てください。

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室

代表 0296-57-2969

真壁中央・桜川市真壁町田52-4

乳幼児教室
小学生教室
中学生教室
高校生教室

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護が必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。

・物忘れが多くなった
・食事の支度が大変だ
・具合が悪くなった時に心配だから
・退院した後の生活が不安だ

などの心配ごとはございませんか?

軽費老人ホーム(ケアハウス) グリーンヴィラ

0296-55-1029

桜川市真壁町田1428

真壁消防署の交差点からつくば方面1つめの信号を左折

国際的に認められた「高品質」な教育を提供

ECCジュニア・BS堤上教室

英語・英会話や基礎学力「読み・書き・計算」を学べます。

2歳児〜社会人、年齢・目的に応じた豊富なコース

住所: 桜川市堤上407 講師: 深谷尚子 ☎0296-76-6118