

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)

8月分



乳幼児健診・育児相談

- 岩瀬・大和地区の方
- 1歳児健診
 - ・日程／8月4日(火)
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・会場／岩瀬福祉センター
 - ・対象／H26年8月生
 - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票
 - 1歳6か月児健診
 - ・日程／8月25日(火)
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・会場／岩瀬福祉センター
 - ・対象／H25年12月・H26年1月生
 - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル

お知らせ

- #### 食事に関する指導の研修
- 障害特性などに関する理解や具体的な支援内容・方法などについて専門家を招いての講演です。(無料)
- 講師／中島知夏子(摂食コミュニケーション・ネットワーク理事)
 - 日時／7月30日(木) 13時30分～15時30分
 - 会場／県西生涯学習センター(筑西市野殿1371)
 - 対象／地域の小中学校、特別支援学校および幼稚園の教職員や保護者、地域の保健センターや保育園などの職員、その他療育関係者
 - 問合先／茨城県立下妻特別支援学校(☎0296-441800)
 - ひきこもり相談支援事業(要予約)
 - 開催／毎月第4木曜日
 - 場所／筑西保健所2階
 - 相談員／臨床心理士ほか
 - 問合先／茨城県筑西保健所保健指導課(☎0296-2413965)

真壁地区の方

- スタオル
- 4～7か月児育児相談
 - ・日程／8月3日(月)
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・会場／真壁保健センター
 - ・対象／H27年1～3月生
 - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票
 - 2歳児歯科健診
 - ・日程／8月27日(木)
 - ※健康カレンダーの日程と変更になっているので注意してください。
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・会場／真壁保健センター
 - ・対象／H25年4～6月生
 - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル

総合健康相談

- 総合健康相談(要予約)
 - ・日程／8月4日(火)・25日(火)
 - ・受付時間／10時～11時30分
 - ・会場／健康推進課(岩瀬庁舎)、真壁保健センター

成人健康診査

- 住民健診／30歳以上の方

食中毒予防の3原則

食中毒というと、飲食店の食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事で発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

- ・肉、魚がもれないように包んで保存
 - ・冷蔵庫は10℃以下に維持
 - ・冷凍庫はマイナス15℃以下に維持
 - ・停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう
 - ポイント③ 下準備
 - ・肉、魚は生で食べるものから離す
 - ・野菜もよく洗う
 - ・包丁などの器具、ふきんは洗って消毒(肉、魚を切ったら洗って熱湯をかけておく)
 - ・井戸水を使っていたら水質に注意
 - ・こまめに手を洗う
 - ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
 - ・タオルやふきんは清潔なものに交換
 - ・ゴミはこまめに捨てる
 - ポイント④ 調理
 - ・作業前に手を洗う
 - ・加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)
 - ・電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにする
 - ・調理を途中でやめたら食品は冷蔵庫へ
 - ポイント⑤ 食事
 - ・食事の前に手を洗う
 - ・盛り付けは清潔な器具、食器をつかう
 - ・長時間室温に放置しない
 - ポイント⑥ 残った食品
 - ・食品を扱う前に手を洗う
 - ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存
 - ・時間が経ち、ちよつとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
 - ・温めなおす時は十分に加熱する(目安は75℃以上)
 - ・早く冷えるように小分けにする
- これらのポイントをきちんと守れば予防できます。食中毒は簡単な予防方法で、きちんと守れば予防できます。
- それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

心の健康

- こころの健康相談(要予約)
 - ・日程／8月24日(月)
 - ・開催時間／13時～15時
 - ・会場／岩瀬福祉センター
 - ・内容／精神保健福祉士が担当し、秘密は厳守されます。

休日当番医療機関

- 診療時間 9時～12時・13時～16時
- 8月2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
 - 8月9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／☎0296-7513130(休日専用)
 - 8月16日(日)
 - ・医療機関名／大塚医院
 - ・住所／真壁町亀熊1900
 - ・連絡先／☎0296-550512
 - 8月23日(日)
 - ・医療機関名／平島医院
 - ・住所／岩瀬198
 - ・連絡先／☎0296-752510
 - 8月30日(日)
 - ・医療機関名／田崎内科医院
 - ・住所／真壁町田268
 - ・連絡先／☎0296-552511

サマージャンボ 7億円

1等・前後賞合わせて7億円 各1枚300円
1等5億円、前後賞各1億円

7月8日(水) 同時発売

7月8日(水)～31日(金)まで
抽せん日 8月11日(火)

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

とびた歯科クリニック

ナオ シロイハ ☎70-4618

▼診察時間 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	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

ECCジュニア・BS堤上教室

国際的に認められた“高品質”な教育を提供

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