



※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。

- 0600
- 9月23日(水)
  - 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
- 9月27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

# 健康ガイド

《問合先》健康推進課  
☎0296-75-3159(直通)  
☎58-5111-75-3111(代表)

## 9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9月生
  - 日程/9月15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
- 2歳児歯科健診
  - 対象/H25年6月~7月生
  - 日程/9月11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、歯ブラシ、バスタオル

### 母の健康へつなぐ

- 離乳食相談(要予約)
  - 対象/生後5~10か月児をもつ保護者
  - 日程/9月4日(金)
  - 会場/真壁保健センター
  - 受付時間/9時45分~10時
  - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
  - 定員/先着20名
- パパマクラス(要予約)
  - 対象/初妊婦と夫
  - 日程/9月9日(水)
  - 会場/岩瀬福祉センター

- 3歳児健診
  - 対象/H24年6月~7月生
  - 日程/9月1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、尿容器(採尿したもの)
- 真壁地区の方
  - 1歳児健診
    - 対象/H26年7月~9月生
    - 日程/9月30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

### 総合健康相談

- 総合健康相談(要予約)
  - 日程/9月8日(火)・30日(水)
  - 会場/健康推進課(岩瀬庁舎)または真壁保健センター
  - 受付時間/10時~11時30分

### 成人健康診査

- ミニドック/40歳以上の方
  - 日程/9月25日(金)~28日(月)
  - 会場/真壁福祉センター
  - 受付時間/7時~10時
  - 内容/特定健康診査、後期高齢者検診、若年者検診、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルズ検査、前立腺がん検診
  - ※検査項目により対象年齢が変わります。

### 心の健康

■こころの健康相談(要予約)

### 熱中症を予防しよう

- 熱中症とは?
  - 熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。真夏の炎天下だけでなく、家の中で何もしないときや就寝中もおこる場合がありますので、注意が必要です。
- 日頃、注意することは?
  - 暑さに対し、無理をせず徐々に体を慣らす。
  - 栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がける。
  - 体調の悪いときは、特に注意し無理をせず、適度に休憩をとる。
- 暑さを避けよう
  - のどが渇かなくてもこまめに水分をとる。
  - 外出時は、通気性がよく汗を吸う素材の衣類を着用し、帽子や日傘も利用する。
  - 室内では、温度をこまめに測り、エアコンや扇風機を上手に使う。また、すだれや遮光カーテンなどを使って室温が上がりにくい環境をつくる。
  - 保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やすのも効果的。
- 水分補給のポイント
  - 運動をしたあとは、たくさん汗により水分と塩分が失われます。補給するには、スポーツドリンクなどが向いています。運動後30分以内であればコップ1杯の牛乳も効果的です。
  - 牛乳は、動物性たんぱく質と糖質を含み、血液をつくる原料になります。また、牛乳を飲むと血液量が増え、汗をかきやすい体質になり、熱中症を防ぐことにも役立ちます。
- 応急措置のポイント
  - 涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめ、足を高くして寝かせる。
  - 体を冷やし水分や塩分を補給する。
  - 呼びかけに反応がない、自分で水が飲めない場合は、すぐに救急車を呼ぶ。

- 日程/9月17日(木)
- 開催時間/14時~15時30分
- 会場/岩瀬福祉センター
- 内容/精神科医師が担当し、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

- 9月6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
- 9月13日(日)
  - 医療機関名/阿部田医院
  - 住所/真壁町亀熊1231
  - 連絡先/☎0296-5510305
- 9月20日(日)
  - 医療機関名/鎗木クリニック
  - 住所/加茂部4-1
  - 連絡先/☎0296-7613131
- 9月21日(月)
  - 医療機関名/根本医院
  - 住所/真壁町真壁202
  - 連絡先/☎0296-5510027
- 9月22日(火)
  - 医療機関名/山王病院
  - 住所/岩瀬42
  - 連絡先/☎0296-7510027

**下館ゴルフ倶楽部 感謝祭**  
みんなで芝生で遊ぼう!水戸ホーリーホックのサッカー教室も開催!  
とき:8月26日(水)9時~14時(雨天決行)  
参加費無料 要予約  
◇申込先/☎0296-20-1111 下館ゴルフ倶楽部まで  
担当 古宇田・飯村・中島

8月 5日(水) 盛夏杯 セルフ 10,260円  
8月23日(日) 料理長杯 セルフ 13,350円  
9月 3日(木) 新秋杯 セルフ 10,260円  
9月23日(水・祝) 秋分杯 セルフ 13,350円  
8月のセルフデー  
8/3(月)・7(金)・10(月)・17(月)・21(金)・24(月)・28(金)・31(月)  
お一人様5,340円(税別) (軽食なし)  
**下館ゴルフ倶楽部**  
筑西市茂田 サヒロサウジティ TEL.0296(20)1111  
担当 古宇田・飯村・中島

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

歯科 小児歯科 インプラント 床矯正  
(自由診療 1歯20万円~) (自由診療 9万円~)  
歯科用CTあり(撮影料19,800円~)  
**やなぎだ歯科**  
YANAGIDA DENTAL CLINIC  
診療時間/午前9:00~12:30 午後2:30~7:00  
休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝日  
歯科医師 柳田佳代子 柳田充康  
桜川市西飯岡539-4 坂戸小学校正門前  
http://www.yanagida-dc.com ☎0296-76-3700