

健康ガイド

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

11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11月生
 - ・日程／11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
- 2歳児健診
 - ・対象／H25年8月～9月生
 - ・日程／11月6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

きらきら健康講座

- 本日は怖い！高血圧
 - ・高血圧患者は、30歳以上の男女で40%以上にものぼります。今から高血圧を予防しましょう。
 - ・日時／11月25日(水) 13時30分～15時
 - ・場所／真壁福祉センター
 - ・講師／内科宮本医院 宮本昭彦先生
 - ・定員／50名
- もつとよく知る認知症
 - ・認知症にならないために予防の大切さ 脳の血流の活性化
 - ・日時／12月9日(水) 13時30分～15時
 - ・場所／真壁福祉センター
 - ・講師／阿部田医院 阿部田聡先生
 - ・定員／50名

【共通事項】

- 申込期限／両講座とも開催日前日まで(先着順)
- 問合せ・申込先／健康推進課(☎0296-75-3159直通)

3歳児健診

- ・対象／H24年8月～9月生
- ・日程／11月5日(木)
- ・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

- 4～7か月児育児相談
 - ・対象／H27年4月～6月生
 - ・日程／11月11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
- 2歳児健診
 - ・対象／H25年7月～9月生
 - ・日程／11月19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、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／11月10日(火)・25日(水)
 - ・会場／健康推進課(岩瀬庁)

平成27年度真壁医師会 桜川支部循環器フォーラム

- ・心筋梗塞にならないために、心筋梗塞で死なないために
- ・日時／11月8日(日) 13時～15時
- ・場所／大和ふれあいセンター(シトラス)
- ・講師／筑波メディカルセンター 病院 循環器内科 診療科長 仁科 秀嵩先生
- ・定員／300名(予約不要)
- ・問合先／真壁医師会(☎0296-24-8788)・桜川市健康推進課(☎0296-75-3159直通)

歩くことを 楽しもう

歩くことは、人間が最初に身につける運動です。歩くことが体に良いとされる理由として、腰から下には大きな血管や筋肉があるため、筋肉を動かすことにより、全身の血のめぐりがよくなるということが挙げられます。

舎)または真壁保健センター
受付時間／10時～11時30分

心の健康

- こころの健康相談(要予約)
 - ・日程／11月19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

- 11月1日(日)
 - ・医療機関名／上の原病院
 - ・住所／上野原地新田159-2
 - ・連絡先／☎0296-75-3130(休日専用)
- 11月3日(火)
 - ・医療機関名／大塚医院
 - ・住所／真壁町亀熊1900
 - ・連絡先／☎0296-55-0512
- 11月8日(日)
 - ・医療機関名／平島医院
 - ・住所／岩瀬198
 - ・連絡先／☎0296-75-1112

2510

11月15日(日)

- ・医療機関名／田崎内科医院
- ・住所／真壁町田268
- ・連絡先／☎0296-55-2511

11月22日(日)

- ・医療機関名／山王病院
- ・住所／岩瀬42
- ・連絡先／☎0296-75-0600

11月23日(月)

- ・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

11月29日(日)

- ・医療機関名／錦木クリニック
- ・住所／加茂部4-1
- ・連絡先／☎0296-76-3131

※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。



＜上野沼駐車場に設置された案内板＞

茨城県では、健康づくりのためのウォーキング(歩くこと)の推進を図るため、安全性に配慮された道およびトイレがあることなどの要件を備えた道をヘルスロードと指定しています。

現在、茨城県内には289のヘルスロードが指定されています。桜川市では、上野沼散策コースをはじめ、りんりんロードコース、まかべ歴史、街並み散策コースなどのヘルスロードがあります。

ウォーキングを続けるコツは、歩きやすい靴をはき、外へ一歩ふみだすことです。歩く仲間が欲しい人は、親しい人を誘って出かけてもよいでしょう。あるいはひとりで歩くと、好きな時間に出かけ、好きなだけ歩いて帰ってこられるという良い点もあります。



＜上野沼を周回する遊歩道＞
※一部車両が通行する箇所があります。

け、好きなだけ歩いて帰ってこられるという良い点もあります。

ウォーキングだと、ちょっとハードルが高いという人は、散歩でも良いでしょう。散歩すること風景を見ながらゆっくり歩くことで、記憶力や集中力が高まるといわれています。景色に目をやり、日照時間や気温の変化、草木の色で季節の移ろいを感じることも良いでしょう。

ヘルスロードの詳細な説明や地図については、ホームページで確認できます。

・茨城県立健康プラザホームページ↓(検索)↓
ばらきヘルスロード

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.furuhashikaikei.com>

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

介護のご相談は

居宅介護支援事業所

さくらがわ

☎0296-20-6071

入所・短期入所・
通所リハビリテーション

介護老人保健施設

さくらがわ

☎0296-20-6071

URL:<http://www.douaikai.or.jp>

内科・外科・消化器内科・
循環器科・呼吸器科・耳鼻咽喉科

延島クリニック

☎0296-58-5058