

# 健康ガイド

Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。  
《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/H27年9月生
    - 日程/9月26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/H26年6月~7月生
    - 日程/9月9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

### 母と子の健康へく

- 離乳食相談(定員20名)
  - 対象/生後4~6か月児とその保護者
  - 日程/9月2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
- パパマクラス(要予約)
  - 対象/初妊婦と夫
  - 日程/9月7日(水)

### 成人健康診査

- 各検診とも過去3年間に、1回でも受診された方に通知を送付します。新たに検診を希望される方は、健康推進課までお申し込みください。  
※検査項目により対象年齢が変わります。
- 住民健診
    - 対象/30歳以上の方
    - 会場/市健康カレンダーに記載された各地区の会場
  - 山口農村生活改善センター  
および大月集落センター  
の住民健診は、今年から南

### 健康相談

- 総合健康相談(要予約)
  - 対象/乳幼児~高齢者
  - 日程/9月5日(月)、28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

- 会場/岩瀬福祉センター
  - 受付時間/9時30分~16時
  - 持参/母子健康手帳

- 飯田コミュニティセンター  
へ変更となりました。
  - 日程/9月12日(月)~16日(金)
  - 受付時間/9時30分~11時・13時30分~14時30分
  - 内容/特定健診、後期高齢者健診、若年者健診、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検査、大腸がん検診、前立腺がん検診

- ミニドック
  - 対象/40歳以上の方
  - 日程/9月29日(木)~10月2日(日)
  - 会場/真壁福祉センター
  - 受付時間/7時~10時
  - 内容/胃がん検診、住民健診の内容
- 大腸がん検診
  - 対象/40歳以上の方。ミニドック・住民健診を受診せず、大腸がん検診のみをご希望の方はご利用ください。
  - 日程/9月28日(水)
  - 会場/健康推進課(岩瀬庁舎)
  - 受付時間/9時~10時

### 精神保健

- こころの健康相談(要予約)
  - 「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族・ご近所・職場の方からの相談も受け付けています。
  - 日程/9月5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。

### 休日応急診療医療機関

- 診療時間/9時~12時、13時~16時  
受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分
- 9月4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/☎0296-75-3130(休日専用)
  - 9月11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/☎0296-55-0101

- 9月18日(日)
  - 連絡先/☎0296-55-0101

### 精神保健

- 9月19日(月)
  - 医療機関名/平島医院
  - 住所/岩瀬198
  - 連絡先/☎0296-75-2510
- 9月22日(木)
  - 医療機関名/田崎内科医院
  - 住所/真壁町田268
  - 連絡先/☎0296-55-2511
- 9月25日(日)
  - 医療機関名/山王病院
  - 住所/岩瀬42
  - 連絡先/☎0296-75-0600

### 休日応急診療医療機関

- 9月25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/☎0296-55-0101

- 9月18日(日)
  - 連絡先/☎0296-55-0101

### 健康に与える影響を知って、適度な飲酒を心がけよう

暑い季節は、飲酒量も増えます。平成28年の桜川市の市民アンケートで、「お酒を飲むか」という質問に対し、約半数の人が「飲む」と回答し、そのうち週3回以上かつ1回に3合以上(ビール大瓶3本)飲む方は2割という結果でした。

今回は、飲酒が身体に与える影響や飲酒の適量とカロリーについてお話しします。

■休肝日は週2回!

1日の適正飲酒量は、男性で純アルコール量として約20g(日本酒1合、またはビール缶500ml1本)、女性ではその1/2~2/3程度が適当と考えられます。また、多量飲酒とは、純アルコール量60g以上(日本酒3合、またはビール缶500ml3本)を摂取することです。多量飲酒者は、健康への悪影響のみならず、生産性の低下など職場への影響も無視できません。

アルコールを分解する肝臓は、栄養素の代謝・消化酵素やホルモンの製造など、たく

さんの仕事をしている大切な臓器です。アルコールを肝臓で分解するのに、個人差はありますが、平均6~7時間前後かかるといわれています。飲酒後、就寝している間も肝臓は黙々と働いています。この肝臓を毎日連続して駆使すると障害がでます。肝臓にいつも通り仕事をしてもらうためには、週2日程度の休肝日が必要です。また、休肝日を設けることは、アルコール依存症を防ぐことにもつながります。

■意外とある  
アルコールのカロリー  
お酒は、甘くないものでも糖質が含まれているものがあり、意外に高エネルギーなのです。消費しきれないアルコールや糖質は、中性脂肪となって肝臓や内臓脂肪に蓄えられます。

適正飲酒量を守り、おつまみは厳選し、毎日のお食事の栄養バランスに気をつけ、普段から肝臓を強化しておくことも重要です。

暑い季節は、飲酒量も増えます。平成28年の桜川市の市民アンケートで、「お酒を飲むか」という質問に対し、約半数の人が「飲む」と回答し、そのうち週3回以上かつ1回に3合以上(ビール大瓶3本)飲む方は2割という結果でした。

今回は、飲酒が身体に与える影響や飲酒の適量とカロリーについてお話しします。

■休肝日は週2回!

1日の適正飲酒量は、男性で純アルコール量として約20g(日本酒1合、またはビール缶500ml1本)、女性ではその1/2~2/3程度が適当と考えられます。また、多量飲酒とは、純アルコール量60g以上(日本酒3合、またはビール缶500ml3本)を摂取することです。多量飲酒者は、健康への悪影響のみならず、生産性の低下など職場への影響も無視できません。

アルコールを分解する肝臓は、栄養素の代謝・消化酵素やホルモンの製造など、たく

国際的に認められた“高品質”な教育を提供  
ECCジュニア・BSつつみのうえ教室

「聞く・話す・書く・読む」の4つの力をバランスよく習得できます。

2歳児~大人まで  
水~土曜日開講

住所:桜川市堤上407 講師:深谷尚子 ☎0120-047-321

創業120余年の伝統と実績  
本格木造住宅・リフォーム

TAIYO 大洋建設株式会社

茨城県桜川市真壁町下谷貝1110-1  
☎(0296) 54-0307 ☎(0296) 55-3155

## 新規生徒大募集!

個別指導で国内最大規模の明光義塾で、子どもたちのサポートをしています! 将来の自分自身の成長に繋がる勉強と一緒に進んでいきましょう!

岩瀬教室にて無料体験授業も行なっています! まずは、お気軽にお電話下さい!

明光義塾  
岩瀬教室 ☎0296-75-4119  
受付:月~金(祝日含む)15:00~21:00

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。

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

※祝日のある週は、水曜診療致します。

とびた歯科クリニック 検索