

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。
《問合せ先》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/H27年11月生
 - 日程/11月21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8月~9月生
 - 日程/11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、パスタオル
- 3歳児健診

- ・対象/H25年8月~9月生
- 日程/11月10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、パスタオル、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/H28年4月~6月生
 - 日程/11月16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歳児歯科健診
 - 対象/H26年7月~9月生
 - 日程/11月17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、パスタオル

総合健康相談

- 総合健康相談(要予約)
 - 日程/11月17日(木)・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

成人健康診査

各健診とも過去3年間に、1回でも受診された方に通知を送付します。新たに健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。

住民健診

- ・対象/30歳以上の方
- 日程/11月1日(火)~2日(水)
- 受付時間/9時30分~11時・13時30分~14時30分
- 会場/真壁福祉センター
- 内容/特定健康診査、後期高齢者健診、若年者健診、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
- 大腸がん検診
 - 対象/40歳以上の方。ミニドッグ・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/11月8日(火)
 - 会場/真壁福祉センター
 - 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」などの、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。

休日応急診療医療機関

- ・日程/11月14日(月)
- ※桜川市健康カレンダーの記載日と異なりますので、ご注意ください。
- 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。

11月3日(木)

- ・医療機関名/なかはら整形外科 外科医院
- 住所/真壁町飯塚496-1
- 連絡先/☎0296-2319955
- 11月6日(日)
- ・医療機関名/袖山医院 本院
- 住所/西桜川1-43
- 連絡先/☎0296-7512019

高血糖を放っておかないで!

血糖値は高めだけど、まあとりあえずは大丈夫だろう。こんなふうに糖尿病を甘くみていませんか?
40歳以上の3人に1人が糖尿病かその予備軍といわれています。糖尿病は、体のすみずみの血管や神経を痛めつける「全身の病気」です。放置すると脳卒中や心臓病、失明など重大な合併症が体のあらゆる箇所にあられます。しかし、自覚症状がないので受診が遅れたり、合併症を発生するなど重症化するケースが増えています。

糖尿病は予防できる

大切なのは食事と運動と禁煙です。
◆食生活の改善で膵臓の負担を減らそう
インスリンを分泌する膵臓は、食べ物を消化する酵素を分泌しています。一度に大量の飲食や、脂質の多い食事をすると膵臓に負担がかかります。1日3食の規則正しい食生活でドカ食いをやめ、食事をゆとりとることで血糖値の急激な上昇を避け、膵臓の負担が軽くなり、血糖値の改善につながります。

運動でインスリンの働きをよくし、肥満を防ごう

運動はインスリンの作用を強くし、血糖をエネルギーに変える能力を高めます。また、運動によりブドウ糖を使うため、血糖値が下がります。運動は心臓や肺の働きを強くし、血液の循環を良くし、ストレス解消効果もあるなど、健康状態を良くすることによっても血糖値の下降を導きます。

糖尿病の3大合併症

- ①手足のしびれ(神経障害)
- ②糖尿病性網膜症(失明)
- ③腎機能低下(透析)

桜川市の平成27年度人工透析にかかる国保医療費の総額は、約2億5千万円で、1人あたり506万円でした。人工透析患者52人のうち55.8%が、糖尿病を起因として透析となる糖尿病性腎症でした。



※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。

- 11月13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
- 11月20日(日)
 - 医療機関名/上の原病院
 - 住所/上野原地新田159
 - 連絡先/☎0296-7513130(休日専用)
- 11月23日(水)
 - 医療機関名/内科宮本医院
 - 住所/真壁町古城229
 - 連絡先/☎0296-5510101
- 11月27日(日)
 - 医療機関名/山王病院
 - 住所/岩瀬42
 - 連絡先/☎0296-7510600

◆糖尿病の発症リスクを高めるたばこ

たばこの煙には4,000種類以上の科学物質が含まれ、その中の200種類以上が有害物質です。これらの有害物質は、糖尿病や肺がん、乳がんや大腸がん、脳卒中などの発症リスクを高めます。またアメリカの調査では、糖尿病の人がたばこをやめると死亡率が下がることがわかりました。食生活改善と運動に加え、ぜひ禁煙しましょう。

桜川市の国保医療費

生活習慣病にかかる桜川市国保医療費
(平成27年4月~平成28年3月)

国保医療費ランキング	中分類疾病	医療費	患者数	患者数ランキング
1位	糖尿病	238,835,617円	3,921人	4位
2位	高血圧疾患	232,642,578円	4,304人	1位
3位	腎不全	206,237,681円	239人	10位以下

※糖尿病の医療費に年間2億3千万円。生活習慣病上位3位を合わせると、約6億7千万円もかかっています。

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。介護の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
などの心配ごとはございませんか?

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

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1428

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

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

あなたの側に、誠実に、忠実に。

digital
Digital Print Co., Ltd.

株式会社 **デジタル印刷**
TEL 0296-54-2626(代)
FAX 0296-54-2724
www.digital-54-2626.com