

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)

1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/H28年1月生
 - 日程/1月23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10月~11月生
 - 日程/1月13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

※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。

難病医療講演会

- 「特発性血小板減少性紫斑病」について、患者様やご家族様をはじめ、関わりのある方々を対象に、講演会および交流会を開催します。
- 日時/12月13日(火)
 - 講話/13時30分~14時30分(受付は13時)
 - 患者・家族交流会/14時40分~15時30分
 - 場所/県西生涯学習センター1階小講座室3
 - 内容/特発性血小板減少性紫斑病の概要と日常生活での留意点
 - 講師/医療法人達生堂城西病院内科専門医・血液専門医 岡部寛先生(自治医科大学附属病院で勤務を経て、今年度、現在の部署に勤務)
 - 申込期限/12月8日(木)
 - 問合せ・申込先/筑西保健所健康増進課(☎0296-2413914)

- 対象/H25年10月~11月生
- 日程/1月24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、パスタオル、尿容器(採尿したもの)

真壁地区の方

- 1歳6か月児健診
 - 対象/H27年4月~6月生
 - 日程/1月12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
- 3歳児健診
 - 対象/H25年10月~12月生
 - 日程/1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、パスタオル、尿容器(採尿したもの)

総合健康相談(要予約)

- 総合健康相談(要予約)
 - 対象者/乳幼児(高齢者)
 - 日程/1月12日(木)・27日(金)

- 会場/健康推進課(岩瀬庁舎)・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)

「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。

- 1月16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
- 1月1日(日)
 - 医療機関名/大和クリニック
 - 住所/大国玉2513-12
 - 連絡先/☎0296-7788
 - 1月2日(月)
 - 医療機関名/山王病院
 - 住所/岩瀬42
 - 連絡先/☎0296-751

- 1月3日(火)
 - 医療機関名/仁保内科医院
 - 住所/真壁町真壁425
 - 連絡先/☎0296-238088

- 1月8日(日)
 - 医療機関名/袖山医院本院
 - 住所/西桜川1-43
 - 連絡先/☎0296-752019

- 1月9日(月)
 - 医療機関名/上の原病院
 - 住所/上野原地新田159
 - 連絡先/☎0296-7512

- 1月15日(日)
 - 医療機関名/内科宮本医院
 - 住所/真壁町古城229
 - 連絡先/☎0296-3130(休日専用)

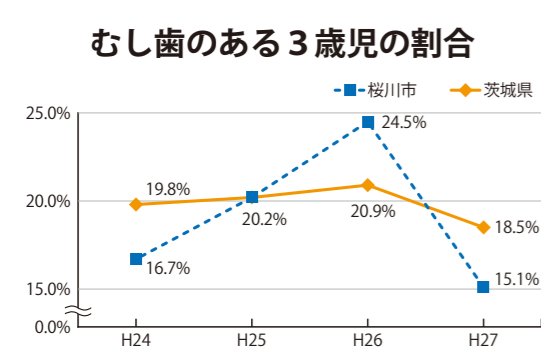
- 1月22日(日)
 - 医療機関名/根本医院
 - 住所/真壁町真壁202
 - 連絡先/☎0296-550101

- 1月29日(日)
 - 医療機関名/平島医院
 - 住所/岩瀬198
 - 連絡先/☎0296-7512510

子どものむし歯予防(おやつのお食べ方と種類)

市で実施している乳幼児健診の歯科健診の結果(平成27年度)、むし歯のある児の割合は、1歳6か月児健診で1.3%、2歳児健診で1.4%、3歳児健診で1.1%となっています。

2歳から3歳にかけては、食べるものが大人とほぼ同じで甘いお菓子にも興味を持つため、むし歯になってしまいうちが多くなります。ポイントを押さえて、お子さんのむし歯を予防しましょう。

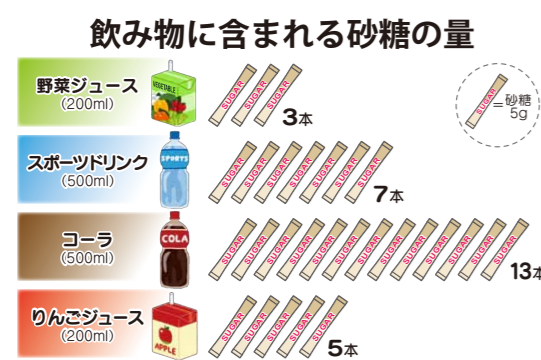


だらだら食いをやめましょう

食べたり飲んだりする度に、歯は溶けそうになり(脱灰)、しばらく何も食べないでいると溶けそうになっていく歯が元に戻ります(再石灰化)。したがって、だらだらと何回も食べたり飲んだりしているとその度に脱灰が進み、むし歯になりやすくなります。アメ、ガム、キャラメル、ソフトキャンディーなどのように長時間口に入れたままになるものや、チョコレートやグミなど歯にべたべたついていたりつまりやすいものは、一度食べただけでも長時間口の中に残り、脱灰を進めます。時間を決め、間隔をあけておやつをあげることで、歯が再石灰化する時間ができ、むし歯になるリスクを減らすことができます。

甘い飲み物を控えましょう

食べ物はもちろん飲み物にも注意が必要です。子どもの好きなスポーツドリンクやジュース(野菜ジュースも含む)などは砂糖がたくさん入っています。また、最近流行っているフレーバーウォーター(見た目は水だが香りや味がするもの)も意外と砂糖がたくさん入っています。飲み物は牛乳、お茶、麦茶など砂糖の入っていないものを取り入れるようにしましょう。



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

TKC **古橋伸夫税理士事務所**
~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>

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
2017年度新入生募集開始
無料体験レッスン受付中!
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