

**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)

**7月分**



**乳幼児健診・育児相談**

- 5歳児健康相談
  - 対象/H24年7月生
  - 日程/7月31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
- 1歳児健診
  - 対象/H28年7月生
  - 日程/7月10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/H27年4月・5月生

**岩瀬・大和地区の方**

- ・日程/7月18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
- 3歳児健診
  - 対象/H26年4月・5月生
  - 日程/7月19日(水)
  - 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6か月児健診
    - 対象/H27年10月~12月生
    - 日程/7月6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
  - 3歳児健診
    - 対象/H26年4月~6月生
    - 日程/7月13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、尿容器(採尿したもの)

**健康相談**

- 総合健康相談(要予約)
  - 保健師や栄養士が、健康上の不安・心配事について、ご相談に応じます。お気軽にご利用ください。
  - 【日程・会場】
  - 7月18日(火) / 健康推進課(相談、岩瀬福祉センター(計測))
  - 7月6日(木) / 真壁保健センター
  - 【受付時間】10時~11時30分
- 「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はご相談ください。ご家族・近所・職場の方からの相談も受け付けています。
- 【日程/7月10日(月)】
- 会場/岩瀬福祉センター
- 開催時間/13時~15時
- 内容/精神保健福祉士が担当し、秘密は厳守されます。

**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。
- ※検査内容により対象年齢が変わります。
- 住民健診(「岩瀬地区」)
  - 対象/20歳以上の方
  - 日程/7月11日(火)~13日(木)
  - 受付時間/9時30分~11時・13時30分~14時30分
  - 会場/岩瀬福祉センター
  - 内容/特定健診、後期高齢者健診、ユース健診(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
- 大腸がん検診(検体回収)
  - 対象/40歳以上で、大腸がん検診のみをご希望の方
  - 日程/7月26日(水)
  - 会場/健康推進課(岩瀬庁舎)
  - 受付時間/9時~10時
- ミニドック
  - 対象/40歳以上の方
  - 日程/7月14日(金)~15日(土)
  - 会場/岩瀬福祉センター
  - 受付時間/7時~10時
  - 内容/特定健診、後期高齢者健診、ユース健診(若年者健診)、結核・肺がん検診、胃がん検診、肝炎ウイルス検査、大腸がん検診、前立腺

**腺がん検診**

- ※検査項目により対象年齢が変わります。
- レディース検診(子宮頸がん・乳がん検診)※要予約
  - 対象/子宮頸がん検診(20歳以上の女性)、乳がん検診(30歳以上の女性)
  - ※集団検診の申込期間は終了しました。医療機関(県西総合病院、つくば総合健診センター)での検診予約は受付中です。詳細は健康カレンダーをご覧ください。

**休日心臓病医療機関**

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

- 7月2日(日)
  - 医療機関名/平島医院
  - 住所/岩瀬198
  - 連絡先/☎0296-75-2510
- 7月9日(日)
  - 医療機関名/田崎内科医院
  - 住所/真壁町田268-6
  - 連絡先/☎0296-55-2511
- 7月16日(日)
  - 医療機関名/山王病院
  - 住所/岩瀬42
  - 連絡先/☎0296-75-

**0600**

- 7月17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
- 7月23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
- 7月30日(日)
  - 医療機関名/根本医院
  - 住所/真壁町真壁202
  - 連絡先/☎0296-55-0027

**自分の口臭気になりませんか?**

口臭は自分ではなかなか気づくことが出来ませんよね。親子や夫婦間でも確認し難いものです。まずは自分で出来る口臭予防をしてみませんか。

**口臭予防のポイント**

- ブラッシングと歯間清掃
  - ①歯の裏側、表側、かみ合わせの面を磨きましょう。
  - ②みがき残しをなくすために、みがく順番を決めましょう。
  - ③1日1回は時間をかけた丁寧なブラッシングを心がけましょう。
  - ④歯と歯の隙間の状態に応じて、デンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシを使い分けましょう。
- 舌の清掃
  - ①鏡で舌苔(舌の中央の白い苔)が付着しているところを確認しましょう。
  - ②舌苔が付着している部分に歯ブラシを横にあてます。
  - ③奥から手前に向かって軽い

**口内は清潔に**

口臭は口の中を清潔にすることで、ほとんどの場合は軽減されます。特に歯と歯茎の間は、細菌が繁殖するのに絶好の場所です。歯垢を除去し、細菌が増えないように正しく歯を磨くことが大切です。また、見逃しやすい舌苔も影響している場合が多いので、定期的に除去しましょう。



○粗大ゴミ収集運搬業務  
 ○事業系ごみ収集運搬業務  
 ○一般廃棄物収集運搬業務

**明野資源リサイクル(株)**

本社 〒300-4513 筑西市中根94 ☎0296-52-2337  
 真壁支店 〒300-4421 桜川市真壁町原方191-4 ☎0296-23-9230

お見積り・塗り替え診断 無料  
 塗装屋さんへ直接頼んでみませんか

一級塗装技能士による住まいの塗り替え

**(有)中嶋塗装工業**

茨城県知事許可 塗装工事業 第31532号  
 本社 石岡市栄岡138 支店 石岡市半ノ木14159-5

詳しくは... 石岡市中嶋塗装 検索

TEL 0299-46-4266 FAX0299-46-0685

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

スタッフ大募集!! 理学療法士・作業療法士 週1日~1日3時間以上でOK!! 正・准看護師(施設) 介護スタッフ

医療法人 同業会 介護老人保健施設さくらがわ 〒309-1233 茨城県桜川市東飯田659 お気軽にお電話下さい ☎0296-20-6071 担当:手面