

# 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)

## 8月分



### 乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
  - ・対象／H24年8月生
  - ・日程／8月29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
- 岩瀬・大和地区の方
  - 4～7か月児育児相談
    - ・日程／8月25日(金)
    - ・受付時間／13時～13時20分
    - ・会場／岩瀬福祉センター
    - ・対象／H29年2～3月生
    - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票
  - 1歳児健診
    - ・日程／8月21日(月)

### 真壁地区の方

- 4～7か月児育児相談
  - ・日程／8月9日(水)
  - ・受付時間／13時～13時20分
  - ・会場／真壁保健センター
  - ・対象／H29年1～3月生
  - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票
- 2歳児歯科健診
  - ・日程／8月10日(木)
  - ・受付時間／13時～13時20分
  - ・会場／真壁保健センター
  - ・対象／H27年4～6月生
  - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル

### 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】
  - ・8月10日(木)／真壁保健センター
  - ・8月21日(月)／健康推進課(相談、岩瀬福祉センター(計測))
  - 【受付時間】10時～11時30分
- ところの健康相談(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・近所・職場の方からの相談も受け付けています。
  - ・日程／8月17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
- 8月6日(日)
    - ・医療機関名／延島クリニック
    - ・住所／東飯田658
    - ・連絡先／☎0296-5815058
  - 8月11日(金)
    - ・医療機関名／つくし野クリニック
    - ・住所／真壁町椎尾2022
    - ・連絡先／☎0296-2017755
  - 8月13日(日)
    - ・医療機関名／大和クリニック
    - ・住所／大国玉2513-12
    - ・連絡先／☎0296-5817788

- 8月20日(日)
  - ・医療機関名／なかはら整形外科医院
  - ・住所／真壁町飯塚496-1
  - ・連絡先／☎0296-2319955
- 8月27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

- マニユアルでは、熱中症の重症度をⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類しています。
- 【重症度Ⅰ度】
  - ・症状：めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗
  - ・対処法：涼しい場所へ移動、安静、水分補給
- 【重症度Ⅱ度】
  - ・症状：頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下
  - ・対処法：涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給
- 【重症度Ⅲ度】
  - ・症状：意識障害、けいれん、運動障害
  - ・対処法：涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす

※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。



### 7月は熱中症 予防強化月間です

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。気象庁によると、今年の夏の平均気温は全国的に高くなる見込みです。熱中症について正しい知識を身につけて、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。

#### 対策1 暑さを避ける

- 扇風機やエアコンで温度を調節する
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- 室温をこまめに確認する

#### 対策2 こまめに水分補給

- 日傘や帽子を着用する
- 日陰の利用、こまめな休憩をとる
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
- 体熱がこもらないために通気性の良い(吸湿性・速乾性のある)衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- 室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分や塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する

#### 熱中症の分類と対処方法

- 環境省の「熱中症環境保健マニュアル」では、熱中症の重症度をⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類しています。
- 【重症度Ⅰ度】
  - ・症状：めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗
  - ・対処法：涼しい場所へ移動、安静、水分補給
- 【重症度Ⅱ度】
  - ・症状：頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下
  - ・対処法：涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給
- 【重症度Ⅲ度】
  - ・症状：意識障害、けいれん、運動障害
  - ・対処法：涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす

【お詫びと訂正】  
本紙2017年6月1日号(No.281)10ページ「大腸がん検診(検体回収)」の日程に誤りがありました。お詫びして、訂正いたします。  
正 7月25日(火)

### 20歳になったら 健診デビュー!!

#### 「ユース健診」のススメ

平成29年度から、ユース健診(若年者健診)の対象年齢を引き下げ、20歳から受診できるようになりました。

健診費用の一部を市が負担し、少ない自己負担で受診できます。

未来の自分のために健診デビューをしましょう。

■ 問合先／健康推進課(☎0296-7513159直通)

### 勉強がらくになるのは公文式!

はじめよう! KUMON

0～2歳の親子で参加 Baby Kumon教室開講中

ぜび一度、教室も見に来てください。

代表 0296-57-2969

真壁中央・十里・明野・ピース・スフィア教室  
乳幼児教室 小学生教室 中学生教室 高校生教室

### 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。

介護が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 ・具合が悪くなった時に心配だ  
・食事の支度が大変だ ・退院した後の生活が不安だ

などの心配こ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

桜川市真壁町田1428

### 無料法律相談会開催のお知らせ

日時：7月30日(日) 9:00～17:00 完全予約制

場所：弁護士法人萩原総合法律事務所

初回相談の方限定とさせていただきます。事情によりお断りさせていただくこともございます。

☎ 0296-48-8875

弁護士法人 萩原総合法律事務所  
茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二、平久 真野田 幹子、小林賢太郎

### 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 石岡市柴岡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 FAX 0299-46-0685