

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)

10月分



乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
 - 対象/H24年10月生
 - 日程/10月4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
- 岩瀬・大和地区の方
 - 4～7か月児育児相談
 - 対象/平成29年4月～5月生
 - 日程/10月6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
- 1歳児健診
 - 対象/H28年10月生
 - 日程/10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

真壁地区の方

- 1歳6か月児健診
 - 対象/H28年2月～3月生
 - 日程/10月17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7月～9月生
 - 日程/10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、バスタオル、尿容器(採尿したもの)

母子の健康づくり

- マタニティクラス(Aコース)(要予約)
 - 対象/妊婦およびその家族
 - 日程/10月5日(木)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 開催時間/9時15分～12時
 - 内容/妊娠中の栄養、赤ちゃんの沐浴(実習)、パパの妊娠体験
 - 持参/母子健康手帳、筆記用具
- 日程変更
 - 8月1日号掲載のマタニティクラス(Bコース)の日程が変更になりました。
 - 変更後/10月3日(火)

成人健康診査

- 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は、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/10月19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。
- 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。
 - ※検査項目により対象年齢が変わります
 - 住民健診/「真壁地区」
 - 対象/20歳以上の方
 - 日程/10月16日(月)～20日(金)
 - 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、
 - 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】
 - 10月12日(木) / 真壁保健センター
 - 10月23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

- 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、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/10月12日(木)・27日(金)
 - 受付時間/9時～10時
 - 会場/真壁福祉センター
 - ミニドック
 - 対象/40歳以上の方
 - 日程/10月1日(日)～2日(月)
 - 会場/真壁福祉センター
 - 受付時間/7時～10時
 - 内容/特定健診、後期高齢者健診、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診
 - ※検査項目により対象年齢が変わります。
 - 骨粗しょう症検診
 - ※対象となる方には、個別通知を送付します。
 - 対象/平成29年度に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性の方
 - 日程/10月11日(水)～13日(金)
 - 会場/岩瀬福祉センター

9月は「健康増進普及月間」です。

体に異常を感じないから大丈夫だと思いませんか? 「自覚症状がない健康」とは限りません。日本人の死因の6割を占める3大生活習慣病は、初期段階では自覚症状がありません。茨城県の脳卒中や心疾患、糖尿病などの生活習慣病の死亡率は、全国平均より高くなっています。心臓、血管などの循環器の

機能に異常が現れ、正常に働かなくなる状態を「循環器疾患」と言います。また、循環器の要因となるのは、高血圧や高血糖、脂質異常で、食事や運動習慣などの生活習慣が大きく影響するので、「生活習慣病」と言います。

最近では、循環器疾患の発症時期が若年齢化しており、子どものうちから、生活習慣を改善することが重要です。

県の調査では、1日の食塩摂取量が国の推奨する摂取量の1.6倍。喫煙率や肥満割合も高く、糖尿病による死亡

厚生労働省 健康増進普及月間 スローガン

1に運動
2に食事
しっかり禁煙
最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

率も1.2倍と高い割合になつています。定期的な健康診断で体の状態をチェックし、生活習慣を見直しましょう。

■問合先/健康推進課(☎0296-75-3159直通)

特別養護老人ホーム 上の原

平成29年12月 オープン予定

入所50床
ショートステイ10床
デイサービス定員20名

社会福祉法人 上の原学園
TEL 0296-75-2509
HP <http://www.u-gaku.or.jp/>

古橋伸夫税理士事務所

TKC

～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>

社員募集

あなたの側で、誠実に、忠実に。

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



時間講師 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ながら、自分自身の成長に繋がるお仕事です。勤務地は岩瀬教室・笠間教室、面接は岩瀬教室にて行います。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)14:00～21:00