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**／H25年7月5日生～31日生
・**日程**／7月24日（火）
・**会場**／岩瀬福祉センター
・**受付時間**／13時～13時15分
・**持参**／母子健康手帳、送付した問診票

岩瀬・大和地区の方

■1歳児健診
・**対象**／H29年7月生
・**日程**／7月23日（月）
・**会場**／岩瀬福祉センター
・**受付時間**／13時～13時15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**／H28年4月～5月生
・**日程**／7月19日（木）
・**会場**／岩瀬福祉センター
・**受付時間**／13時～13時15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**／H27年4月～5月生
・**日程**／7月18日（水）
・**会場**／岩瀬福祉センター
・**受付時間**／13時～13時15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**／H28年10月～12月生
・**日程**／7月26日（木）
・**会場**／真壁保健センター
・**受付時間**／13時～13時15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**／H27年4月～6月生
・**日程**／7月12日（木）
・**会場**／真壁保健センター
・**受付時間**／13時～13時15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19日（木）】健康推進課（相談）、岩瀬福祉センター（計測）
【7月26日（木）】真壁保健センター
・**受付時間**／10時～11時30分

■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。
・**日程**／7月2日（月）
・**会場**／岩瀬福祉センター
・**受付時間**／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

過去の受診歴に応じて通知を送付しています。お手元に通知の届かない方、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／岩瀬地区
・**対象**／20歳以上の方
・**日程**／7月10日（火）～13日（金）
・**会場**／岩瀬福祉センター
・**受付時間**／9時30分～11時、13時30分～14時30分
・**内容**／特定健診、後期高齢者健診、ユース健診、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
※検査項目により対象年齢が変わります。

■ミニドック
・**対象**／40歳以上の方
・**日程**／7月5日（木）～7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、後期高齢者検診、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。

■大腸がん検診（検体回収）
・**対象**／40歳以上で、ミニドックや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**／7月13日（金）、19日（木）
・**会場**／健康推進課（岩瀬庁舎）
・**受付時間**／9時30分～10時30分

■口腔機能検査（要予約）
・**日時**／6月14日（木）10時～11時30分
※受付9時45分～
・**会場**／大和中央公民館
・**内容**／医師講話、歯周病検査（唾液潜血反応検査）、咀しゃく力（かむ力）検査
・**定員**／50名（先着順）
・**申込期限**／6月8日（金）
・**住所**／加茂部4-1
・**連絡先**／☎0296-76-3131

休日応急診察医療機関

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1日（日）
・**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8日（日）
・**医療機関名**／鏑木クリニック
・**住所**／加茂部4-1
・**連絡先**／☎0296-76-3131

7月15日（日）
・**医療機関名**／山王病院
・**住所**／岩瀬42
・**連絡先**／☎0296-75-0600

7月16日（月）
・**医療機関名**／延島クリニック
・**住所**／東飯田658
・**連絡先**／☎0296-58-5058

7月22日（日）
・**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**／☎0296-20-7755

7月29日（日）
・**医療機関名**／大和クリニック
・**住所**／大国玉2513-12
・**連絡先**／☎0296-58-7788

※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。

毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日です！

食育とは？

食育基本法では「『食』の知識と選択力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」としています。

食育月間は、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図る期間として、食育推進基本計画により定められました。

合言葉は「おいしいな」

茨城県では、食育スローガンを提唱しています。これは、食育を実践するための基本を示した本県独自の食育の合言葉です。

い ただきます、ごちそうさまを言いましょう
・食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

し っかり野菜を食べましょう
・不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事に、あと一品野菜のおかずを足すと、栄養バランスが整います。

い ばらきの食べ物を味わいましょう
・いばらきの豊かな食を味わう機会を大切にし、食に関する技術や文化を学びましょう。

な かよくみんなで食事を楽しみましょう
・家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

お はよう、ごはんを食べましょう
・早寝早起きは、生活習慣の改善につながります。朝食を食べて、生活リズムを整えましょう。

ひとりひとりに大切な「食育」。この機会に、健康のために食生活を考え、身近なところから始めてみませんか。

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