

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》健康推進課
☎ 0296-75-3159 (直通)
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

9月分



乳幼児健診・育児相談

- 4〜6か月児育児相談
 - 対象／H30年4〜5月生
 - 日程／9月27日(木)
 - 受付時間／13時〜13時15分
 - 会場／真壁保健センター
 - 持参／母子健康手帳、送付した問診票
- 5歳児健康相談
 - 対象／H25年8月20日生〜9月23日生
 - 日程／9月19日(水)
 - 受付時間／13時〜13時15分
 - 会場／岩瀬福祉センター
 - 持参／母子健康手帳、送付した問診票
- 1歳児健診
 - 対象／H29年9月生
 - 日程／9月10日(月)
 - 受付時間／13時〜13時15分
 - 会場／岩瀬福祉センター
 - 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6月〜7月生
 - 日程／9月18日(火)
 - 受付時間／13時〜13時15分
 - 会場／岩瀬福祉センター
 - 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6月〜7月生
 - 日程／9月4日(火)
 - 受付時間／13時〜13時15分
 - 会場／岩瀬福祉センター
 - 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歳児健診
 - 対象／H29年7月〜9月生
 - 日程／9月12日(水)
 - 受付時間／13時〜13時15分
 - 会場／真壁保健センター
 - 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〜9月生
 - 日程／9月12日(水)
 - 受付時間／13時〜13時15分
 - 会場／真壁保健センター
 - 持参／母子健康手帳、送付した問診票

母と子の健康づくり

- 離乳食相談(定員20名)
 - 対象／生後4〜6か月児とその保護者
 - 日程／9月7日(金)
 - 開催時間／9時45分〜11時30分
 - 会場／真壁保健センター
 - 持参／母子健康手帳、筆記用具、送付した問診票
- マタニティクラス(Bコース)(要予約)
 - 対象／妊婦およびその家族
 - 日程／9月25日(火)
 - 開催時間／13時〜15時
 - 会場／岩瀬福祉センター
 - 内容／助産師の講話、マタニティヨガ
 - 持参／母子健康手帳、筆記用具、運動ができる服装

健康相談

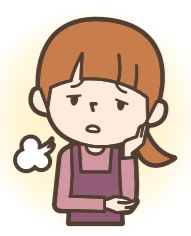
- 総合健康相談(要予約)
 - 保健師や栄養士が、健康上の不安・心配事について、ご相談に応じます。
 - 日程／会場
 - 9月12日(水)／真壁保健センター
 - 9月18日(火)／健康推進課(相談)、岩瀬福祉センター(計測)

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／9月5日(水)〜7日(金)
 - 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、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、ミニドック・住民健診を受診せ

- 9月9日(日)
 - 医療機関名／仁保内科医院
 - 住所／真壁町真壁425
 - 連絡先／☎0296-2312511
- 9月22日(日)
 - 医療機関名／田崎内科医院
 - 住所／真壁町田268-6
 - 連絡先／☎0296-5512511
- 9月23日(日)
 - 医療機関名／根本医院
 - 住所／真壁町真壁202
 - 連絡先／☎0296-5510027
- 9月24日(月)
 - 医療機関名／延島クリニック
 - 住所／東飯田658
 - 連絡先／☎0296-5815058
- 9月30日(日)
 - 医療機関名／仁保内科医院
 - 住所／真壁町真壁425
 - 連絡先／☎0296-2318088

- 9月16日(日)
 - 医療機関名／阿部田医院
 - 住所／真壁町亀熊123-1
 - 連絡先／☎0296-5510305
- 9月17日(月)
 - 医療機関名／鏑木クリニック
 - 住所／加茂部4-1
 - 連絡先／☎0296-7613131
- 9月23日(日)
 - 医療機関名／真壁福祉センター
 - 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、ユース健診、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、前立腺がん検診
 - ※検査項目により対象年齢が変わります。



△リズムが整っていない

- ①活動に集中できない
- ②体が思うように動かない
- ③頭痛やだるさが出る

など、元気に過ごすことができません。



○リズムが整っている

- ①早起きができる
- ②ご飯がしっかり食べられる
- ③活動に集中できる
- ④しっかりと運動できる
- ⑤疲れて眠くなり、夜更かしをしない

など、心や体にいいことがあります。

たいせつな生活リズム 〜生活習慣を見直し、充実した毎日を〜



◎リズムを整えるために

- ①起きたら太陽の光を浴びる
- ②朝ご飯を食べる
- ③運動する
- ④毎日決まった時間に起きる

リズムを乱す要因

人間の脳は、夜になると自然に眠るための準備をしますが、寝る前にスマートフォンやゲームなどの画面を見続けていると、自然な眠りを邪魔してしまいます。なぜなら画面からはとても強い光が出てくるので、脳が「まだ夜ではない」と勘違いしてしまうからです。時間を決めて使い、寝る前に使うのは控えましょう。

元気に生活をするために、生活リズムを意識して生活してみませんか？

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>

歯科 小児歯科 インプラント 床矯正
(自由診療 1歯20万円〜) (自由診療 9万円〜)
歯科用CTあり(撮影料19,800円〜)

やなぎだ歯科
YANAGIDA DENTAL CLINIC

■診療時間／午前9:00〜12:30
午後2:30〜7:00
■休診日／土曜午後・日曜・祝日
歯科医師 柳田佳代子 柳田充康

桜川市西飯岡539-4 坂戸小学校正門前
<http://www.yanagida-dc.com> ☎0296-76-3700

通所介護(短時間・1日) リハビリテーション部
居宅介護支援(ケアマネージャー)

リハビリハート総合介護ケアセンター
理学療法士 本橋寛樹

介護のご相談・リハビリ無料体験ご送迎も可能
0296-73-6965
桜川市西桜川2-18-5(50号沿い) 唔實さん・茨城トヨタさんとなり

